

Polisi Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb (ACRh)



Ysgol Gymunedol Peniel Chwefror 2023

Llofnod Cadeirydd y Llywodraethwyr:	
Dyddiad:	

Cynnwys

	Tudalen
<u>Cyflwyniad</u>	3
ACR sy'n briodol o ran datblygiad	3
Hawliau Plant	3
Polisiâu cysylltiedig	5
Nodau ac Amcanion ACR	5
Cyd-adeiladu gyda disgyblion	5
Gweithio gyda rhieni/gofalwyr	6
Gweithio gydag ymwelwyr ac asiantaethau allanol	6
Monitro ACR	6
<u>Atodiadau</u>	7
Map y cwricwlwm (cod)	7
Adnoddau a Gwasanaethau i Gefnogi ACR	8
<u>Geirfa termau cyffredin ACR – AT DDEFNYDD YSGOL YN UNIG</u>	10

Cyflwyniad

Mae Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb (ACR) yn rhan bositif a gwarchodol o'r Cwricwlwm i Gymru. Mae'n chwarae rôl ganolog wrth gefnogi hawliau dysgwyr i fwynhau perthnasoedd boddhaus, iach a diogel trwy gydol eu bywydau. Mae ACR hefyd yn rhan allweddol o'n rôl ddiogelu yn Ysgol Peniel.

Yn ganolog i'r Cwricwlwm i Gymru mae dyhead ar bob plentyn a pherson ifanc i gyflawni pedwar [diben](#) y cwricwlwm. Mae cwricwlwm ACR sy'n seiliedig ar hawliau a thegwch yn helpu i sicrhau y gall pob dysgwr ddatblygu dealltwriaeth o sut mae ffydd, credoau, hawliau dynol a diwylliannau pobl yn gysylltiedig â phob agwedd ar ACR a sut y gall yr hawliau hyn gyfrannu at ryddid, urddas, llesiant a diogelwch pob person. Felly, o fewn Ysgol Peniel, byddwn yn trafod ACR yng nghyd-destun yr Hawliau a warchodir gan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Bydd ACR yn Ysgol Peniel yn cefnogi dysgwyr i ddatblygu'r wybodaeth, y sgiliau a'r gwerthoedd i ddeall sut mae perthnasoedd a rhywioldeb yn siapio'u bywydau yn ogystal â bywydau pobl eraill. Bydd dysgwyr yn barod ac wedi'u grymuso i geisio cymorth ar faterion sy'n ymwneud ag ACR ac i fod yn eiriolwr iddyn nhw eu hunain ac eraill.

Yng y Cwricwlwm i Gymru, mae Llywodraeth Cymru wedi deddfu bod ACR yn ofyniad gorfodol i bob dysgwr rhwng 3 ac 16 oed ("[y Ddeddf](#)"). Mae hyn yn golygu bod yn rhaid i bob dysgwr dderbyn yr addysg hon, ac nid oes hawl i rieni / gofalywyr dynnu eu plant allan o ACR.

Mae'r polisi hwn wedi'i ysgrifennu yn unol â Deddf Cwricwlwm ac Asesu 2021; dolen [yma](#).

ACR sy'n briodol o ran datblygiad

Mae'r Ddeddf yn ei gwneud hi'n ofynnol i'r ACRh a ddarperir fod yn ddatblygiadol briodol i ddysgwyr. Felly, mae'n rhaid i ysgolion a lleoliadau ystyried amrywiaeth o ffactorau megis oedran, gwybodaeth ac aeddfedrwydd y dysgwyr ac unrhyw anghenion dysgu ychwanegol. BYDD ACRh yn Ysgol Peniel yn ddatblygiadol briodol i bob dysgwr. Dylai oedran y dysgwyr fod yn un o'r meini prawf a ddefnyddir gan ymarferwyr i benderfynu ar briodoldeb cynnwys; fodd bynnag, bydd ffactorau eraill y bydd angen iddynt eu hystyried wrth gynllunio darpariaeth. Dylid hefyd ystyried ffactorau fel datblygiad corfforol a meddyliol ac emosiynol dysgwyr. Mae hyn yn hanfodol er mwyn sicrhau bod dysgwyr yn cael eu cadw'n ddiogel rhag gwybodaeth nad ydynt yn ddigon aeddfed i'w phrosesu. Fodd bynnag, ni ddylai hyn fod yn rheswm dros beidio â rhoi'r wybodaeth hanfodol sydd ei hangen ar blant a phobl ifanc wrth iddynt ddatblygu'n gorfforol, yn feddyliol ac yn emosiynol; er mwyn cyflwyno ACRh sy'n ddatblygiadol briodol, mae angen rhoi sylw i bynciau sy'n rhan annatod o ddatblygiad dysgwyr. Er enghraifft, dylid trafod materion a all effeithio ar rhai ddysgwyr iau, megis y glasoed a'r mislif, mewn modd sensitif a chyn iddynt dechrau profi newidiadau ffisiolegol. Byddwn hefyd yn ystyried sut y darperir cefnogaeth briodol drwy ymagwedd ysgol gyfan megis, yn achos y glasoed, sicrhau bod deunyddiau mislif ar gael i ddysgwyr.

Hawliau Plant

Dylai dysgu yn ACR dynnu sylw at yr hawl i:

Amddiffyn y corff

- Mae gan bob plentyn yr hawl i gael ei barchu'n gorfforol a'i drin yn dyner.
- Ni ddylai'r un plentyn gael ei gorff wedi ei frifo gan unrhyw un.
- Mae rhannau preifat plentyn yn breifat.

Caredigrwydd

- Mae gan bob plentyn yr hawl i gael ei werthfawrogi a'i drin gyda charedigrwydd.

- Mae gan bob plentyn yr hawl i gael ei gyfarch yn gynnes.
- Ni ddylai'r un plentyn gael ei frifo gyda geiriau creulon.
- Os yw plentyn yn gwneud rhywbeth mae oedolyn yn meddwl sy'n anghywir, mae gan y plentyn yr hawl i gael gwybod hyn mewn ffordd dyner, ddi-frawychus.

Parch a chydabyddiaeth

- Mae gan bob plentyn yr hawl i gael ei barchu.
- Mae gan bob plentyn yr hawl i oedolion yn y cartref a'r ysgol wybod beth sy'n bwysig iddo ef neu hi.
- Mae gan bob plentyn yr hawl i oedolion gartref ac ysgol wybod beth sy'n gwneud iddo deimlo'n hapus ac yn anhapus.
- Ni ddylid chwerthin ar ben plentyn, ei fychanu na'i wneud i deimlo cywilydd.
- Mae gan bob plentyn yr hawl i ddweud pan fydd yn teimlo ei fod wedi'i gwilyddio.

I ddysgu addas

- Mae gan bob plentyn yr hawl i gael ei herio yn ei ddysgu, ond byth i gael gwaith sy'n gwneud iddo deimlo nad yw'n ddigon da.
- Mae gan bob plentyn yr hawl i gael oedolion i fod yn chwilfrydig am eu diddordebau a'r hyn maen nhw eisiau dysgu mwy amdano.
- Mae gan bob plentyn yr hawl i help gan athrawon yn yr ysgol, os oes rhywbeth gartref neu rywle arall yn eu hatal rhag dysgu.

I deimlo'n ddiogel a pheidio â bod yn ofnus

- Mae gan bob plentyn yr hawl i deimlo'n ddiogel gartref, yn yr ysgol ac mewn unrhyw le arall, gan gynnwys ar-lein.
- Ni ddylai unrhyw blentyn gael ei ddychryn gan unrhyw un gartref, yn yr ysgol nac mewn unrhyw le arall, gan gynnwys ar-lein.
- Mae gan bob plentyn hawl i ofyn i oedolyn caredig am help os yw'n teimlo'n ofnus, yn annïogel neu'n ansicr mewn unrhyw ffordd.
- Mae gan bob plentyn yr hawl i ddweud 'Na' a 'Stop' ac i hyn gael ei barchu.

I gael llais a chael ei wrando arno

- Mae gan bob plentyn yr hawl i deimlo bod ei lais yn cael ei glywed mewn ffordd sy'n gwneud gwahaniaeth ac sy'n parchu'r ffaith ei fod yn ddinesydd y byd.
- Mae gan bob plentyn hawl i ofyn am help os oes rhywbeth yn ei fywyd yn ei atal rhag dysgu.
- Mae gan bob plentyn yr hawl i gael help gan oedolyn caredig i ddod o hyd i'r geiriau cywir pan nad yw'n teimlo'n ddiogel.
- Mae gan bob plentyn yr hawl i ddweud a yw rhywun yn bod yn greulon iddo neu rywun mae'n poeni amdano, fel bod modd atal y creulondeb.
- Mae gan bob plentyn yr hawl i gael cymorth i ddysgu am bob un o'i hawlïau yn ogystal â gwybod am hawlïau pobl eraill.

Diolch i [Ysgolion](#) Ymwybodol o Drawma am ganiatáu i hyn gael ei rannu.

Erthygl 3: dylai pawb sy'n gweithio gyda phlant bob amser wneud yr hyn sydd orau i bob plentyn, sy'n berthnasol i ACR, fel y mae i'r cwricwlwm cyfan.

Polisiâu Cysylltiedig

Mae'r polisi ACR wedi'i ysgrifennu i gysylltu â pholisiâu a phrosesau ysgolion eraill yn Ysgol Peniel. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Diogelu ac amddiffyn plant
- Polisi a gweithdrefnau o ran ymddygiad
- Polisi a gweithdrefnau gwrth-fwlio
- Polisi iechyd meddwl a llesiant
- Polisi diogelwch ar-lein
- Polisiâu Cydraddoldebau
- Polisi Addysgu a Dysgu.

Mae'r Polisi ACR hwn yn cyd-fynd â Deddf Cydraddoldeb 2010 sy'n nodi na chaiff ysgolion wahaniaethu'n anghyfreithlon yn erbyn dysgwyr ar sail oedran, rhyw, hil, anabledd, crefydd neu gred, ailbennu rhywedd, beichiogrwydd neu famolaeth, priodas neu bartneriaeth sifil, neu gyfeiriadedd rhywiol (gelwir y rhain yn ddatgeliadau 'gwarchoddedig).

Nodau ac Amcanion ACR

Nod ACR yn Ysgol Peniel yw rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen ar bobl ifanc i'w helpu i ddatblygu a chynnal perthnasoedd iach, meithrin perthynas o bob math, nid dim ond perthynas agos. Dylai eu galluogi i wybod sut olwg sydd ar berthynas iach a'r hyn sy'n gwneud ffrind da, cydweithiwr da a phriodas lwyddiannus neu fath arall o berthynas ymroddedig. Dylai hefyd gynnwys elfennau o Addysg Iechyd Rhywiol fel Atal Cenhedlu a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol, datblygu perthnasoedd agos a gwrthsefyll pwysau i gael rhyw a chyflawni gweithredoedd rhywiol (a pheidio â rhoi pwysau, a deall pwysigrwydd cydsyniad). Dylai ddysgu beth yw ymddygiad derbynol ac annerbyniol mewn perthnasoedd.

Yn unol â deddfwriaeth, bydd ACR yn Ysgol Peniel yn gynhwysol, yn amryfath, yn ffeithiol gywir ac yn darparu cyfleoedd i ddysgwyr ymgysylltu'n feirniadol ac ymateb i bob maes o'r cwricwlwm ACR, o fewn amgylchedd diogel. Bydd staff wedi cael hyfforddiant da a bydd yr holl adnoddau a ddefnyddir yn cael eu dewis yn ofalus yn unol ag anghenion y dysgwyr.

Bydd ACR yn cael ei dysgu trwy'r maes dysgu Iechyd a Llesiant/trwy themâu trawsbynciol/trwy wersi ACR ysgafn.

Cydnabyddir gan Estyn bod [aflonyddu rhywiol gan gyfoedion](#) yn gyffredin iawn ym mywydau dysgwyr ac mae'r dull ysgol gyfan o ran ACR yn Ysgol Peniel yn sicrhau bod dull ataliol a rhagweithiol yn cael ei fabwysiadu i fynd i'r afael â'r mater.

Cyd-adeiladu gyda disgyblion

Yn unol â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig dros Hawliau'r [Plentyn](#), bydd llais disgyblion yn cael ei ystyried i gefnogi i adeiladu'r cwricwlwm ACR yn Ysgol Peniel a bydd disgyblion yn cael cyfleoedd yn rheolaidd i werthuso ac adolygu ein darpariaeth ACR er mwyn sicrhau ei bod yn diwallu eu hanghenion yn effeithiol.

Gweithio gyda rhieni/gofalwyr

Bydd pob rhiant / gofalwr yn cael gwybod am ddarpariaeth ACR yn Ysgol Peniel a byddant yn cael eu hannog i weld ACR fel cyfrifoldeb a rennir rhwng yr ysgol a'r cartref.

Gweithio gydag ymwelwyr ac asiantaethau allanol

Pan fydd ymwelwyr ac asiantaethau allanol yn darparu cyfleoedd dysgu sesiynol i ddysgwyr, bydd yr ysgol yn sicrhau'r canlynol:

- Mae'r ysgol a'r darparwr allanol wedi cytuno ar y nodau, y cynnwys a'r dull gweithredu sydd i'w mabwysiadu.
- Mae'r awdurdod lleol (adran addysg) yn gwybod am ac wedi cymeradwyo'r asiantaeth fel darparwr cymorth RSE o fewn ysgolion.
- Mae'r ysgol wedi gwneud y darparwr yn ymwybodol o unrhyw bolisiâu ysgol perthnasol.
- Mae'r ysgol wedi hysbysu a pharatoi disgyblion cyn yr ymweliad a chaniatáu amser iddyn nhw baratoi cwestiynau, os yw'n briodol.
- Dilynir cyfraniadau gan asiantaethau allanol ac maent bob amser yn rhan o ddull ysgol gyfan
- Bydd ysgolion sy'n comisiynu asiantaethau allanol yn cymhwyso ac yn dilyn gweithdrefnau recriwtio a chomisiynu diogel yr awdurdod lleol.
- Mae'r ysgol wedi cynllunio i'r darparwr gael ei gefnogi'n weithredol gan athro drwy gydol yr ymweliad.

Monitro ACR

Er bod ACRh yn gyfrifoldeb ysgol gyfan, bydd ACRh yn cael ei monitro, ei hadolygu a'i gwerthuso gan y rheini sy'n gyfrifol am ACRh yn Ysgol Peniel, yn unol â pholisi cwricwlwm yr ysgol. Mae hyn yn cynnwys:

- (a) Y cynrychiolydd o'r corff Llywodraethol sy'n gyfrifol am ACR
- (b) Y Pennaeth a Thîm yr Uwch-arweinwyr
- (c) Yr Arweinydd ACR
- (d) Disgyblion

Bydd y polisi ACR hwn yn cael ei adolygu bob blwyddyn a bydd y broses hon yn cynnwys yr uchod i gyd, ochr yn ochr ag aelodau eraill o gymuned ein hysgolion (rhieni/gofalwyr, y Corff Llywodraethol a'r disgyblion) i sicrhau bod ein darpariaeth ACR a'n cwricwlwm yn effeithiol wrth fodloni ein gofynion statudol.

Atodiad

- Map y cwricwlwm (cod)

Mae'r cod i'w weld [yma](#). Y tair llinyn yw:

- (a) Perthnasoedd a hunaniaeth
- (b) Iechyd a llesiant rhywiol
- (c) Grymuso, diogelwch a pharch

Mae ein cynllun cwricwlwm yn ystyried y tri cham o ddysgu, yn ogystal ag anghenion priodol ein disgyblion mewn datblygiad ac mae ar gael i'w rannu ar gais.

Y tri cham dysgu yw:

1. Cam 1 – o 3 oed
2. Cam 2 – o 7 oed
3. Cam 3 – o 11 oed

- Adnoddau a Gwasanaethau i Gefnogi ACR

- Gwasanaeth Nyrs Iechyd yr Ysgol Sir Gaerfyrddin
- Rhwydwaith Ysgolion Iach Caerfyrddin
- [Themâu trawsbynciol ar gyfer dylunio eich cwricwlwm](#) – Llywodraeth Cymru - Cod a Chanllawiau ARC.
- [Brook Learn](#) - Ystod o gyrsiau hunan gyfeiriedig o ansawdd uchel y mae'r mwyafrif ohonynt yn rhad ac am ddim er mwyn eich grymuso, eich cefnogi a'ch annog i ddarparu addysg effeithiol o ran perthnasoedd a rhywioldeb.
- [Sbectrwm](#) - Addysgu ysgolion, disgyblion a rhieni yng Nghymru am berthnasoedd iach drwy ddefnyddio dull ysgol gyfan o fynd i'r afael â cham-drin domestig.
- [Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol \(VAWDASV\)](#) – deddfwriaeth, dyletswyddau a hyfforddiant a ddarperir gan gymunedau mwy diogel Cymru.
- [Adnodd Tyfu i Fyny](#) – Yn cefnogi darpariaeth ACR. Dim ond ar gael trwy HWB.
- [Adnodd rhygweithiol SENSE](#) – Yn cefnogi darpariaeth ACR. Mae pob ysgol wedi cael copi.
- [SchoolBeat](#) - Yn darparu gwybodaeth ac adnoddau i blant, i athrawon, i rieni ac i bartneriaid i atgyfnerthu'r negeseuon allweddol a rennir gan ein Swyddogion Heddlu Cymunedol Ysgolion mewn ysgolion cynradd ac uwchradd yn ogystal â lleoliadau addysgol amgen.
- [Cymru Chwareus](#) – Gwefan Iechyd Rhywiol GIG Cymru.
- [Dysgu NSPCC](#) - Hyfforddiant ac adnoddau i'ch helpu i amddiffyn plant rhag esgeulustod a cham-drin.
- [Adnodd PANTS](#) - Adnoddau am ddim i ysgolion ac athrawon gan gynnwys cynllun gwersi, cyflwyniad sleidiau, cysylltiadau'r cwricwlwm, gweithgareddau yn yr ystafell ddosbarth a mwy.
- [Rheol Dillad Isaf](#) - Sgwrs syml i helpu rhieni i gadw eu plant yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol.
- [Stonewall Cymru](#) - Cefnogi ysgolion i fod yn fwy cynhwysol o ran LGBTQ+.
- [Pecyn Cymorth ThinkuKnow](#) - Gwybodaeth ac arweiniad sy'n briodol ac yn berthnasol i brofiadau pobl ifanc rhwng 11 a 18 oed. Mae'r pecyn cymorth yn cynnwys gweithgareddau y gellir eu cyflwyno fel gwersi untro neu eu defnyddio fel rhan o addysg pobl ifanc o ran perthnasoedd ac addysg rhywiol.
- [Kooth](#) - Mae Kooth yn wasanaeth llesiant ar-lein am ddim, diogel a dienw i blant a phobl ifanc.
- [Meic](#) – Llinell gymorth 24 awr am ddim i blant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae MEIC yn rhoi cyngor a chymorth ar ystod o faterion gan gynnwys bwlio a sefyll arholiadau.
- [Agenda](#) - Adnodd i'w lawrlwytho ar gyfer ymarferwyr addysgol sy'n dymuno cefnogi plant a phobl ifanc (7 – 18 oed) i wneud perthnasoedd positif o bwys yn eu hysgol a'u cymuned.
- [Crush](#) - Mae CRUSH yn adnodd i'w lawrlwytho am ddim sydd â'r nod o baratoi athrawon ar gyfer y Cod a Chanllawiau ACR newydd.
- [Terrence](#) Ymddiriedolaeth Higgins – Gwybodaeth am HIV, heintiau eraill a drosglwyddir yn rhywiol a sut i gynnal iechyd rhywiol da.
- [CAFOD](#) - Adnoddau addysg ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd.
- [Amnest Rhyngwladol y DU](#) – Pobl gyffredin o bob cwr o'r byd yn sefyll dros ddynoliaeth a hawliau dynol.
- [Ysgolion Iach yn Feddylol](#) - Dysgu heb ofn: pecyn ysgol hawliau merched.
- [Ymddiriedolaeth Kaleidoscope](#) – Rhyddid, diogelwch a chydardoldeb i bobl LGBT+.
- [Barnardo's](#) - Adnoddau i helpu i nodi ac ennyn diddordeb pobl ifanc sydd mewn perygl o gael eu cam-drin a'u chamfanteisio'n rhywiol.
- [Let's Talk About It](#) - Cymorth ar berthnasoedd ac addysg rywiol.
- [Ystorfa - Hwb \(llyw.cymru\)](#)
- [Comisiynydd Plant Cymru](#) – Adnoddau ar gyfer ysgolion.
- [Gartref : Ysgolion Iach yn Feddylol](#) - Adnoddau addysgol a dogfennau cyfarwyddyd ar sail ACR.

- [Education and Training Foundation](#) - Adnoddau defnyddiol – Atal ar gyfer Addysg a Hyfforddiant Pellach.
- [Pecyn Addysgu ACR Bae Abertawe](#) – Gwersi o'r Derbyn i Flwyddyn 6, gan gynnwys gwersi Nyrs Ysgol ar olchi dwylo (Derbyn) a'r glasoed (Blwyddyn 5). Dim ond ar gael trwy HWB.
- [Ysgolion Iach Sir Gâr Carmarthenshire Healthy Schools - Ffeiliau - Networks - Hwb \(gov.wales\)](#) - Rhwydwaith Ysgolion Iach Sir Gaefryddin: Adnoddau perthnasol ar gael o fewn y ffeil *Datblygiad Personol a Chydberthynas*:

Rhestr termau ACRh cyffredin (at ddefnydd yr ysgol YN UNIG)

Mae'r adnodd hwn ar gael i bob aelod o staff yn yr ysgol gyfeirio ato, er mwyn deall terminoleg a diffiniadau ymhellach. Ni fydd yr holl dermau hyn yn cael eu defnyddio yn yr ysgol gynradd ond mae dealltwriaeth gadarn o'r termau'n ddefnyddiol i fagu hyder staff addysgu. Mae hon yn ddogfen organig a bydd yn newid dros amser wrth i iaith a therminoleg newid.

Lluniwyd y rhestr termau'n gan gydweithwyr a fu'n cydweithio ar draws Abertawe. Ni fwriedir iddi fod yn eiriadur nac yn rhestr derfynol, ond fe'i hychwanegwyd fel adnodd dysgu proffesiynol ar gyfer ysgolion.

Allweddair	Ystyr
Erthyliad	<p>Triniaeth i ddod â beichiogrwydd i ben yw erthyliad.</p> <p>Cyfeirir ato weithiau fel terfynu beichiogrwydd.</p> <p>Mae'r beichiogrwydd yn dod i ben naill ai drwy gymryd meddyginiaethau neu gael triniaeth lawfeddygol.</p> <p>Mae'r rhan fwyaf o erthyliadau yng Nghymru, Lloegr a'r Alban yn cael eu cynnal cyn 24 wythnos o feichiogrwydd.</p> <p>Gellir eu cynnal ar ôl 24 wythnos mewn amgylchiadau cyfyngedig iawn – er enghraifft, os yw bywyd y fam mewn perygl neu os byddai'r plentyn yn cael ei eni ag anabledd difrifol.</p>
Abro (rhywiol a rhamantus)	<p>Gair a ddefnyddir i ddisgrifio pobl sydd â chyfeiriadedd rhywiol a/neu ramantaidd hylifol sy'n newid dros amser, neu dros gwrs eu bywyd. Gallant ddefnyddio termau gwahanol i ddisgrifio eu hunain dros amser.</p>
Ace / Aro	<p>Term ymbarél a ddefnyddir yn benodol i ddisgrifio diffyg profiadau rhamantus neu rywiol, neu brofiadau amrywiol neu achlysurol ohonynt.</p>
Mabwysiadu	<p>Y weithred o fod yn gyfreithiol gyfrifol am blentyn rhywun arall a'i fagu fel eich plentyn eich hun.</p>
Allo (rhywiol a rhamantus)	<p>Mae pobl Allo yn profi atyniad rhywiol a rhamantus, ac nid ydynt yn ystyried eu hunain fel pobl sydd ar y sbectrwm Ace neu Aro. Mae ystyr Allo mewn perthynas â hunaniaethau'r sbectrwm Ace ac Aro yr un peth ag ystyr 'syth' ar y sbectrwm LHD+. Mae'n bwysig defnyddio geiriau sy'n cyfartalu profiad, neu fel arall y gwrthwyneb i ace ac aro yw 'normal', sy'n creu stigma.</p>
Gwrthsemitiaeth	<p>Gelyniaeth neu ragfarn yn erbyn pobl Iddewig. Ystyr Semitiad yw Iddew.</p>

Cynghreiriad	Person syth a/neu cis (fel arfer) sy'n cefnogi aelodau o'r gymuned LHDT.
Gwrth-hiliaeth	Yr ymrwymiad gweithredol i nodi a herio hiliaeth a gwahaniaethu ar lefel unigol, sefydliadol a systemig.
Priodas wedi'i Threfnu	Priodas lle mae'r rhieni/teulu yn dewis y person y bydd eu mab neu ferch yn priodi ag ef/hi.
Rhyw wedi'i Neilltuo	Y rhyw a neilltuwyd i berson ar adeg geni.
Anrhamantaidd	Person nad yw'n profi atyniad rhamantus. Mae rhai pobl anrhamantaidd yn profi atyniad rhywiol, ond nid pob un. Gallai pobl anrhamantaidd sy'n profi atyniad rhywiol neu atyniad rhamantus achlysurol hefyd ddefnyddio termau fel hoyw, deurywiol, lesbiaidd, syth a chwiar ar y cyd ag anrhywiol i ddisgrifio'u hatyniad.
Anrhywiol	Person nad yw'n profi atyniad rhywiol. Mae rhai pobl anrhywiol yn profi atyniad rhamantus, ond nid pob un. Gallai pobl anrhywiol sy'n profi atyniad rhamantus hefyd ddefnyddio termau fel hoyw, deurywiol, lesbiaidd, syth a chwiar ar y cyd ag anrhywiol i ddisgrifio'u hatyniad rhamantus.
Rhagfarn	Dewis o blaid neu yn erbyn person neu grŵp yn seiliedig ar nodweddion personol neu ystrydebau.
Deurywiol	Term a ddefnyddir i ddisgrifio cyfeiriadedd rhamantus a/neu rywiol tuag at fwy nag un rhyw.
Deuffobia	Ofn o neu atgasedd tuag at rywun sy'n nodi ei fod yn ddeurywiol yn seiliedig ar ragfarn neu agweddau, credoau neu safbwyntiau negyddol am bobl ddeurywiol. Gall bwlio deuffobig gael ei dargedu at bobl sy'n ddeurywiol, neu sy'n cael eu hystyried yn ddeurywiol.
Bwlio	Ceisio niweidio, bygwth neu orfodi (rhywun sy'n cael ei ystyried yn agored i niwed).
Bwtsh	Mae Bwtsh yn derm a ddefnyddir yn niwylliant LDT i ddisgrifio rhywun sy'n mynegi'i hun mewn ffordd wrywaidd. Mae hunaniaethau eraill o fewn cwmpas y term bwtsh, fel 'bwtsh meddal' (soft butch) a 'bwtsh caled' (stone butch). Ni ddylech ddefnyddio'r termau hyn i ddisgrifio rhywun oni bai eich bod yn gwybod ei fod yn uniaethu â nhw.
Gwylwr	Person sy'n bresennol mewn digwyddiad ond nid yw'n cymryd rhan.
Rhywun sy'n swyno drwy dwyll	Person sy'n creu proffil personol ffug ar safle rhwydweithio cymdeithasol at ddibenion twyllodrus neu ddichellgar.
Priodasau Plant a Phriodasau Cynnar Dan Orfod	Mae priodasau plant a phriodasau dan orfod (CFM) yn torri hawliau dynol ac yn arfer niweidiol sy'n effeithio'n

	<p>anghymesur ar fenywod a merched yn fyd-eang, gan eu hatal rhag byw eu bywydau'n rhydd o bob math o drais.</p> <p>Mae CFM yn bygwth bywydau a dyfodol merched a menywod ledled y byd, gan eu hamddifadu o'r cyfle i wneud penderfyniadau am eu bywydau, amharu ar eu haddysg, eu gwneud yn fwy agored i drais, gwahaniaethu a cham-drin, a'u hatal rhag cymryd rhan yn llawn mewn cylchoedd economaidd, gwleidyddol a chymdeithasol.</p> <p>Mae priodas plentyn hefyd yn aml yn arwain at feichiogrwydd a genedigaeth yn gynnar, gan arwain at gyfraddau morbidrwydd a marwolaeth ymhlith mamau sy'n uwch na'r cyfartaledd.</p> <p>Gall CFM arwain at fenywod a merched yn ceisio ffoi o'u cymunedau neu gyflawni hunanladdiad er mwyn osgoi'r briodas neu rhagddi.</p> <p>Priodas plentyn yw unrhyw briodas lle mae o leiaf un o'r partïon dan 18 oed.</p> <p>Priodas dan orfod yw lle nad yw un a/neu'r ddau barti wedi mynegi'n bersonol eu bod yn cydsynio'n llawn ac yn rhydd i'r undeb. Ystyrir bod priodas plentyn yn fath o briodas dan orfod, o ystyried nad yw un a/neu'r ddau barti wedi mynegi caniatâd llawn, rhydd a gwybodus.</p>
<p>Camfanteisio'n Rhywiol ar Blant Paratoi plentyn</p>	<p>Mae camfanteisio'n rhywiol ar blant (CRhP) yn fath o gam-drin rhywiol. Pan gamfanteisir yn rhywiol ar blentyn neu berson ifanc, rhoddir pethau iddo, fel rhoddion, cyffuriau, arian, statws ac anwyldeb, yn gyfnewid am gyflawni gweithgareddau rhywiol. Mae plant a phobl ifanc yn aml yn cael eu twyllo i gredu eu bod mewn perthynas gariadus a chydsyniol. Gelwir hyn yn baratoi plentyn. Efallai fod y plentyn yn ymddiried yn ei gamdriniwr ac nid yw'n deall ei fod yn cael ei gam-drin.</p> <p>Gall plant a phobl ifanc gael eu masnachu i mewn i'r DU neu o fewn y DU, at ddibenion camfanteisio'n rhywiol arnynt. Cânt eu symud o amgylch y wlad a'u cam-drin drwy eu gorfodi i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol, yn aml gyda mwy nag un person. Gellir camfanteisio'n rhywiol ar bobl ifanc mewn gangiau hefyd.</p> <p>Weithiau mae camdrinwyr yn defnyddio trais a bygythiadau i ddychryn neu orfodi plentyn neu berson ifanc, gan wneud iddo deimlo nad oes ganddo ddewis. Efallai y byddant yn rhoi symiau mawr o arian i blentyn/person ifanc, y maent yn gwybod na fydd yn gallu eu had-dalu, neu'n defnyddio cam-drin ariannol i'w reoli.</p> <p>Gall unrhyw un fod yn gyflawnwr camfanteisio'n rhywiol ar blant, waeth beth fo'i oedran, ei ryw neu ei hil. Gellid fframio'r berthynas fel cyfeillgarwch, rhywun i'w barchu neu berthynas ramantus. Gellir defnyddio plant a phobl ifanc y camfanteisir yn rhywiol arnynt i 'ddod o hyd i' neu orfodi eraill i ymuno â grwpiau hefyd.</p>

Enwaediad (gwrywaidd)	Torri'r blaengroen (gwryw). Mae hyn yn aml yn cael ei arfer fel defod grefyddol gan Iddewon a Mwslimiaid, a chan eraill fel arfer cymdeithasol neu ar gyfer manteision iechyd posib (fel gwell hylendid).
Enwaediad (benywaidd)	Torri'r blaengroen neu'r clitoris a'r labia minora (menywod). Gweler Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod .
Cisryweddol neu Cis	Rhywun y mae ei hunaniaeth o ran rhyw yr un fath â'r rhyw a neilltuwyd iddo ar adeg ei eni.
Partneriaeth sifil	Undeb a gydnabyddir yn gyfreithiol o gwpl o'r un rhyw, gyda hawliau sy'n debyg i hawliau priodas.
Gorfodaeth/Rheolaeth drwy orfodaeth	Y weithred neu'r arfer o berswadio rhywun i wneud rhywbeth drwy rym neu fygythiadau.
Dod allan	Pan fydd person yn dweud wrth rywun/eraill am ei gyfeiriadedd a/neu ei hunaniaeth rhywedd.
Gwrthdaro	Anghytundeb neu ddadl ddifrifol sy'n aml yn estyn dros gyfnod hir o amser.
Caniatâd	Caniatâd i rywbeth ddigwydd.
Atal cenhedlu	Defnyddio dulliau artiffisial yn fwriadol i atal beichiogrwydd.
Llinellau Cyffuriau (County Lines)	Pan fydd troseddwr o ddinasoedd mawr yn ehangu eu rhwydweithiau cyffuriau i rannau eraill o'r wlad.
Seiberfwlio	Defnyddio cyfathrebu electronig i fwlio person, fel arfer drwy anfon negeseuon o natur fygythiol.
Camenwi	Galw rhywun wrth ei enw geni ar ôl iddo newid ei enw. Mae'r term hwn yn aml yn gysylltiedig â phobl drawsryweddol sydd wedi newid eu henw fel rhan o'u trawsnewidiad.
Demi (rhywiol a rhamantus)	Term ymbarél a ddefnyddir i ddisgrifio pobl sydd efallai'n teimlo'u bod yn cael eu denu'n rhywiol neu'n rhamantus at bobl y maent wedi ffurfio cwlwm agosrwydd emosiynol â nhw'n unig. Gall pobl hefyd ddefnyddio termau fel hoyw, deurywiol, lesbiaidd, syth a chwiar ar y cyd â demi i esbonio cyfeiriad yr atyniad rhamantus neu rywiol wrth iddynt ei profi.
Democratiaeth	System lywodraethu gan y boblogaeth gyfan, fel arfer drwy gynrychiolwyr etholedig.
Iselder	Teimladau o anobaith ac iselder difrifol.
Gwahaniaethu	Trin gwahanol gategorïau o bobl yn annheg neu'n rhagfarnol, yn enwedig ar sail hil, oedran, rhyw neu grefydd.

Cam-drin/trais yn y cartref	Digwyddiad neu batrwm o ddigwyddiadau o ymddygiad rheoli, gorfodi, bygythiol, diraddiol a threisgar gan bartner/cyn-bartner, aelod o'r teulu neu ofalwr yn y rhan fwyaf o achosion.
Tegwch	Y broses o sicrhau tegwch a didueddrwydd, gan gydnabod nad yw pob un ohonom yn dechrau o'r un lle a bod angen gwneud addasiadau i fynd i'r afael ag anghydbwysedd.
Gweithrediaeth	Y gangen o lywodraeth sy'n gyfrifol am roi penderfyniad neu gyfreithiau ar waith.
Eithafiaeth	Dal safbwyntiau gwleidyddol neu grefyddol eithafol.
Anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM)	Gweithdrefn lle mae'r organau cenhedlu benywaidd yn cael eu torri, eu hanafu neu eu newid yn fwriadol lle nad oes rheswm meddygol am wneud hynny. Fe'i gelwir hefyd yn enwaediad benywaidd (sunna, gudniin, halalays, tahur, megrez, khitan).

Ffem	<p>Mae ffem yn derm a ddefnyddir mewn diwylliant LHDT i ddisgrifio rhywun sy'n mynegi'i hun mewn ffordd nodweddiadol o fenywaidd</p> <p>Mae hunaniaethau eraill o fewn y cwmpas ffem, megis 'ffem isel', 'ffem uchel', a 'ffem galed'. Ni ddylech ddefnyddio'r termau hyn am rywun oni bai eich bod yn gwybod ei fod yn eu defnyddio.</p>
Ffrwythlondeb	Y gallu i genhedlu plant.
Canllawiau Fraser	Y canllawiau sy'n berthnasol i blentyn dan 16 oed y gellir ystyried ei fod yn ddigon aeddfed i gael cyngor atal cenhedlu heb roi gwybod i'w rieni/ofalwyr.
Dibwyllo	Naratifau ffug sy'n arwain person neu grŵp arall o bobl i amau eu canfyddiadau eu hunain o realiti, gan achosi iddynt fynd yn ddryslyd neu'n ofidus o bosib.
Hoyw	Yn cyfeirio at ddyn sydd â chyfeiriadedd rhamantus a/neu rywiol tuag at ddynion. Hefyd, term generig ar gyfer rhywioldeb lesbiaidd a hoyw - mae rhai menywod yn diffinio'u hunain fel hoyw yn hytrach na lesbiaidd. Efallai y bydd rhai pobl anneauaidd hefyd yn defnyddio'r term hwn.
Rhywedd	Mae rhywedd, sy'n aml yn cael ei fynegi yn nhermau gwrywdod a benyweidd-dra, yn cael ei bennu'n ddiwylliannol i raddau helaeth ac mae'n cael ei ragdybio o'r rhyw a neilltuwyd ar enedigaeth.
Dysfforia rhywedd	<p>Fe'i defnyddir i ddisgrifio pan fydd person yn profi pryder neu ofid oherwydd nad yw ei ryw a neilltuwyd iddo ar adeg ei eni a'i hunaniaeth rhywedd yn cyd-fynd.</p> <p>Dyma hefyd y diagnosis clinigol ar gyfer rhywun nad yw'n teimlo'n gyfforddus gyda'r rhyw a neilltuwyd iddo ar adeg ei eni.</p> <p>Dysfforia cymdeithasol - pryder wrth gyflwyno'ch hun yn gymdeithasol yn ôl eich rhyw geni</p> <p>Dysfforia'r corff - teimlo'n anghyfforddus oherwydd bod eich corff o ryw gwahanol</p> <p>Dysfforia'r meddwl - pryder oherwydd nad yw'ch meddwl a'ch emosiynau'n cyd-fynd â'ch hunaniaeth rhywedd.</p>
Mynegiant rhywedd	Sut mae person yn dewis mynegi'i ryw yn allanol, o fewn cyd-destun disgwyliadau cymdeithasol o ran rhywedd. Fodd bynnag, efallai na fydd person nad yw'n cydymffurfio â disgwyliadau cymdeithasol o ran rhywedd yn nodi'i hun fel person traws.

Hunaniaeth Rhywedd	Ymdeimlad naturiol person o'i rywedd ei hun, boed yn wrywaidd, yn fenywaidd neu'n rhywbeth arall (gweler anneauaidd isod), a all gyfateb i'r rhyw a neilltuwyd ar enedigaeth neu beidio.
Ailbennu rhywedd	Ffordd arall o ddisgrifio trawsnewidiad person. Fel arfer, mae ailbennu rhywedd yn golygu cael rhyw fath o ymyriad meddygol, ond gall hefyd olygu newid enwau, rhagenwau, gwisgo'n wahanol a byw yn ôl y rhywedd y mae person yn uniaethu ag ef.
Tystysgrif Cydnabod Rhywedd (GRC)	Mae hyn yn galluogi pobl draws i gael eu cydnabod yn gyfreithiol yn ôl y rhywedd a gadarnhawyd ganddynt a chael tystysgrif geni newydd. Ni fydd pob person trawsryweddol yn gwneud cais am GRC ac ar hyn o bryd mae'n rhaid i chi fod dros 18 oed i wneud cais. Nid oes angen GRC arnoch i newid eich marcwyr rhywedd yn y gwaith nac i newid eich rhywedd yn gyfreithiol ar ddogfennau eraill fel eich pasbort.
Ystrydebau Rhywedd	Mae ystrydebu rhywedd yn cyfeirio at yr arfer o briodoli nodweddion, priodoleddau neu rolau penodol i fenyw neu ddyn unigol oherwydd ei (h)aelodaeth yn y grŵp cymdeithasol o fenywod neu ddynion yn unig.
Cymhwysedd Gillick	Term a ddefnyddir mewn cyfraith feddygol i benderfynu a yw plentyn (dan 16 oed) yn gallu cydsynio i'w driniaeth feddygol ei hun, heb fod angen caniatâd gan rieni nac i'r rhieni wybod amdani.
Troseddau Casineb	Trosedd sydd fel arfer yn cynnwys trais, sy'n cael ei hysgogi gan ragfarn ar sail hil, crefydd, tueddfryd rhywiol neu resymau eraill
Hepatitis	Ystyr hepatitis (sydd weithiau'n cael ei fyrhau i hep) yw llid ar yr afu. Mae'r organ fawr hon ar ochr dde eich corff ac mae ganddi lawer o swyddogaethau, gan gynnwys troi eich bwyd yn egni a hidlo tocsinau fel alcohol allan o'ch gwaed. Gall brechlynnau helpu i'ch amddiffyn rhag hepatitis A a B. Nid oes brechlyn yn erbyn hepatitis C. Mae'r rhain ar gael am ddim i ddynion sy'n cael rhyw gyda dynion.
Heterorywiol	Yn cyfeirio at ddyn sydd â chyfeiriadedd rhamantus a/neu rywiol tuag at fenywod neu at fenyw sydd â chyfeiriadedd rhamantus a/neu rywiol tuag at ddynion.
HIV ac AIDS	HIV Ystyr HIV yw Feirws Imiwnoddiffygiant Dynol . Mae 'imiwnoddiffygiant' yn cyfeirio at wanhau'r system imiwnedd gan y feirws.

	<p>Mae bodau dynol wedi trosglwyddo HIV rhwng ei gilydd ers degawdau lawer ond dim ond ar ddechrau'r 80au y cafodd ei nodi.</p> <p>AIDS</p> <p>Ystyr AIDS yw Syndrom Diffyg Imiwnedd Caffaeledig. Mae'n gasgliad o afiechydon ('syndrom') a achosir gan feirws y mae pobl yn ei ddal ('ei gael'), sy'n gwneud eu system imiwnedd yn wan ('diffyg imiwnedd').</p> <p>Ni allwch gael diagnosis AIDS oni bai eich bod eisoes yn HIV positif.</p>
Homoffobia	<p>Ofn neu atgasedd tuag at rywun yn seiliedig ar ragfarn neu agweddau, credoau neu safbwyntiau negyddol am bobl lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol. Gall bwlio homoffobig gael ei dargedu at bobl sy'n lesbiaidd, yn hoyw neu'n ddeurywiol, neu sy'n cael eu hystyried yn lesbiaidd, yn hoyw neu'n ddeurywiol.</p>
Cyfunrhywiol	<p>Rhywun sydd wedi'i ddenu at bobl o'i ryw ei hun.</p>
Brechlyn Feirws Papiloma Dynol (HPV)	<p>Mae merched a bechgyn 12-13 oed yn y DU yn cael cynnig y brechlyn HPV Gardasil. Cynigir yr ail ddos 6 i 24 mis ar ôl y dos cyntaf. Mae'n bwysig cael dau ddos o'r brechlyn er mwyn cael eich amddiffyn yn iawn.</p> <p>Mae Gardasil yn amddiffyn rhag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • HPV 6 ac 11m, sy'n achosi'r rhan fwyaf o achosion o ddafadennau gwenerol. • HPV 16 ac 18, sy'n achosi 70% o achosion o ganser ceg y groth, ac sy'n gysylltiedig â chanser yr anws, y fwlfa, y wain a'r pidyn. <p>Gall pobl sydd wedi colli'r brechlyn HPV yn yr ysgol barhau i'w gael am ddim gan y GIG hyd at 25 oed os ydych yn ferch a anwyd ar ôl 1 Medi 1991 neu'n fachgen a anwyd ar ôl 1 Medi 2006.</p> <p>Gall dynion sy'n cael rhyw gyda dynion (MSM) hefyd gael y brechlyn mewn clinigau iechyd rhywiol, hyd at 45 oed.</p> <p>Mae rhai menywod traws a dynion traws yn gymwys i gael y brechlyn HPV os ydynt yn cael rhyw gydag MSM ac yn 45 oed neu'n iau.</p>
Imiweiddio	<p>Y weithred o wneud person neu anifail yn heintrydd.</p>
Cynhwysiad	<p>Galluogi pobl i gymryd rhan lawn yn yr hyn a wnawn. Gwerthfawrogi a defnyddio'n gwahaniaethau unigryw mewn ffordd sy'n dangos parch at yr unigolyn.</p>
Addysg Gynhwysol	<p>Addysg sy'n seiliedig ar egwyddorion derbyn a chynnwys pob dysgwr a pherson ifanc. Sicrhau bod dysgwyr a phobl ifanc yn gallu gweld eu hunain yn cael eu hadlewyrchu yn y cwricwlwm, eu hamgylchedd ffisegol, a'r amgylchedd</p>

	ehangach, lle mae amrywiaeth yn cael ei hanrhydeddu a phob unigolyn yn cael ei barchu.
Hiliaeth ryngbersonol	Mae hiliaeth ryngbersonol yn cyfeirio at gredoau, agweddau a gweithredoedd unigolion sy'n cefnogi neu'n parhau hiliaeth yn ddiddiwedd. Gall hiliaeth ryngbersonol fod yn fwriadol, neu gall yr unigolyn gefnogi hiliaeth neu ei pharhau'n ddiddiwedd heb wybod mai dyna y mae'n ei wneud.
Anffrwythlondeb	Yr anallu i genhedlu plant.
Hiliaeth Sefydliadol	Mae hiliaeth sefydliadol yn cyfeirio'n benodol at y ffyrdd y mae polisiâu ac arferion sefydliadol yn creu gwahanol ganlyniadau ar gyfer gwahanol grwpiau hiliol.
Rhyngrywiol	Term a ddefnyddir i ddisgrifio person sydd efallai â phriodoleddau biolegol y ddau ryw neu nad yw ei briodoleddau biolegol yn cyd-fynd â thybiaethau cymdeithasol am yr hyn sy'n golygu gwryw neu fenyw. Gall pobl rhyngrywiol nodi eu bod yn wrywaidd, yn fenywaidd neu'n anneuaid. Roedd rhai pobl yn defnyddio'r term deurywiad o'r blaen y mae llawer yn y gymuned LHDT+ yn dweud y dylid ei ystyried yn air marw.
Agosatrwydd	Cyfeillgarwch agos.
Islamoffobia	Atgasedd tuag at Islam neu Fwslimiaid neu ragfarn yn eu herbyn, yn enwedig fel grym gwleidyddol.
Agos	Rhywun sy'n agos iawn atoch chi ee mae ffrind agos yn ffrind rydych chi'n ymddiried ynddo ac yn dweud eich teimladau.
Y Farnwriaeth	Y rhan o lywodraeth gwlad sy'n gyfrifol am ei system gyfreithiol, gan gynnwys barnwyr a'r llysoedd.
Deddfwrfa	Grŵp o bobl sydd â'r pŵer i wneud a newid cyfreithiau.
Lesbiaidd	Yn cyfeirio at fenyw sydd â chyfeiriadedd rhamantus a/neu rywiol tuag at fenywod. Efallai y bydd rhai pobl anneuaid hefyd yn uniaethu â'r term hwn.
LHDTC+	Y byrfodd ar gyfer lesbiaidd, hoyw, deurywiol, traws, cwiar, cwestiynu ac ace.
Cyfathrebiad maleisus	Unrhyw lythyr, cyfathrebiad electronig neu erthygl arall anwedus, afresymol o sarhaus neu fgygythiol a anfonir gyda'r bwriad o beri gofid neu bryder. (Gweler hefyd seiberfwlio).

Priodas	Uniad o ddau berson a gydnabyddir yn gyfreithiol fel partneriaid mewn perthynas bersonol.
Menopos	Diwedd y mislif (45-50 oed fel arfer).
Mislif	Mislif yw pan fydd swm o waed yn pasio o'r wain am sawl diwrnod unwaith y mis. Gall mislif bara rhwng tri ac wyth diwrnod ac maent yn digwydd tua pob 28 diwrnod. Maen nhw'n digwydd oherwydd bod merched yn cael eu geni gyda miliynau o wyau bach y tu mewn i'w cyrff - y celloedd sydd eu hangen i wneud babi. Caiff y rhain eu storio yn yr ofariau. Yn ystod y glasoed ac wedi hynny, unwaith y mis mae lefelau cynyddol o'r hormon oestrogen yn achosi i'r ofariau ddatblygu a rhyddhau ŵy. Mae'r ŵy'n cyrraedd y groth, sy'n paratoi ei hun drwy adeiladu leinin ei walïau. Os nad oes angen yr ŵy i wneud babi, mae leinin y groth yn torri i lawr ac mae'r ŵy'n gadael y corff ynghyd â swm o waed drwy'r wain. Dyma'r hyn a elwir yn fislif.
Lles meddwl	Cyflwr lles lle mae unigolyn yn gwireddu'i botensial ei hun, yn gallu ymdopi â phwysau arferol bywyd, yn gallu gweithio'n gynhyrchiol ac yn gallu cyfrannu i'w gymuned.
Micro-ymosodiadau	Ymddygiad llafar neu ddieuriau cynnil bob dydd, sy'n cael ei gyfeirio at aelod o grŵp ar y cyrion ac sy'n cael effaith niweidiol, bychanol. Gall hyn fod yn fwriadol neu'n anfwriadol.
Brenhiniaeth	Math o lywodraeth gyda'r brenin/frenhines yn ben arni.
Monogami	Yr arfer o gael un partner rhywiol yn unig ar y tro neu'r cyflwr neu arferiad o fod yn briod ag un person yn unig ar y tro.
MSM	Dynion sy'n cael rhyw gyda dynion.
Anneuaidd	Term ymbarél ar gyfer pobl nad yw'r termau 'dyn' neu 'fenyw' yn addas ar gyfer eu hunaniaeth rhywedd. Mae hunaniaethau anneuaidd yn amrywiol a gallant gynnwys pobl sy'n uniaethu â rhai agweddau ar hunaniaethau deuaidd, gydag eraill yn eu gwrthod yn llwyr.
Ymddygiad nad yw'n gydsyniol	Heb gytundeb parod y bobl dan sylw.

<p>Sarhau ar-lein Secstio Camfanteisio'n Rhywiol Ar-lein</p>	<p>Gall camfanteisio'n rhywiol ar blant ddigwydd yn bersonol neu ar-lein. Bydd camdriniwr yn ennill ymddiriedaeth plentyn neu'n ei reoli drwy drais neu blacmel cyn symud ymlaen i'w gam-drin yn rhywiol. Gall hyn ddigwydd mewn cyfnod byr o amser.</p> <p>Pan gamfanteisir yn rhywiol ar blentyn ar-lein, efallai y caiff ei berswadio neu ei orfodi i:</p> <ul style="list-style-type: none"> • anfon neu bostio lluniau rhywiol cignoeth o'i hunan • ffilmio neu ffrydio gweithgareddau rhywiol • cael sgysiau rhywiol.
<p>Perthynas agored</p>	<p>Mae perthynas agored yn golygu cael mwy nag un partner rhamantus neu rywiol ar y tro. Mae'n drefniant y mae'r ddau barti'n cytuno nad yw'n unigryw nac yn unweddog. Mae "perthynas nad yw'n unweddog", (non-monogamy) "amlgarwriaeth" (polyamory) a "pherthynas amlgarwriaethol" (polyamorous) hefyd yn cyfeirio at berthynas agored.</p>
<p>Datgelu heb gydsyniad (owtio)</p>	<p>Pan fydd cyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth rhywedd person lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu draws yn cael ei ddatgelu i rywun arall heb ei ganiatâd.</p>
<p>Cyfeiriadedd</p>	<p>Term ymbarél yw cyfeiriadedd sy'n disgrifio atyniad person i bobl eraill. Gall yr atyniad hwn fod yn rhywiol (cyfeiriadedd rhywiol) a/neu'n rhamantus (cyfeiriadedd rhamantus). Mae'r termau hyn yn cyfeirio at ymdeimlad person o hunaniaeth yn seiliedig ar ei atyniadau, neu ei ddiffyg atyniadau.</p> <p>Mae cyfeiriadeddau'n cynnwys, ond nid ydynt yn gyfyngedig i, lesbiaidd, hoyw, deurywiol, ace a syth.</p>
<p>Panrywiol</p>	<p>Yn cyfeirio at berson nad yw ei atyniad rhamantus a/neu rywiol tuag at eraill wedi'i gyfyngu gan ryw neu rywedd. Term arall ar gyfer deurywiol.</p>
<p>Y Senedd (yn y DU)</p>	<p>Y ddeddfwrfa uchaf sy'n cynnwys y Sofran, Tŷ'r Arglwyddi a Thŷ'r Cyffredin.</p>
<p>Perthynas Blatonig</p>	<p>Efallai bydd gan bobl sydd ar y sbectrwm ace a/neu aro bartneriaethau platonig. Mae'r rhain yn berthnasoedd lle mae lefel uchel o ymrwymiad ar y cyd a all gynnwys penderfyniadau bywyd a rennir, trefniadau byw ar y cyd, a magu plant ar y cyd. Gall y partneriaethau hyn gynnwys mwy na dau berson. Fel pobl alorywiol ac aloramantus, gall pobl ar y sbectrwm ace ac aro gael perthynas ag un person neu fwy nag un person.</p>
<p>PEP / Prep</p>	<p>PrEP -</p>

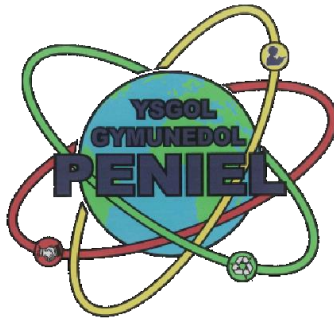
	<p>Mae PrEP yn gyffur a gymerir gan bobl HIV-negatif cyn ac ar ôl rhyw sy'n lleihau'r risg o gael HIV. Mae ar gael yn rhad ac am ddim yng Nghymru i grwpiau 'mewn perygl' gan gynnwys dynion sy'n cael rhyw gyda dynion.</p> <p>PEP</p> <p>Mae PEP (a elwir weithiau'n PEPSE) yn gyfuniad o gyffuriau HIV a all atal pobl rhag cael y feirws. Gellir ei ddefnyddio ar ôl y digwyddiad os ydych wedi bod mewn perygl o drosglwyddo HIV.</p> <p>I weithio, rhaid cymryd PEP o fewn 72 awr (tri diwrnod), ac yn ddefnyddol dylid ei gymryd o fewn 24 awr.</p> <p>Nid yw PEP yn 'bilsen bore wedyn' ar gyfer HIV, ac nid oes sicrwydd y bydd yn gweithio. Dylid ei ddefnyddio fel mesur brys a dewis olaf, megis os bydd condom yn methu yn ystod rhyw. Ni fydd cymryd PEP yn eich amddiffyn rhag heintiau eraill a drosglwyddir yn rhywiol neu feichiogrwydd heb ei gynllunio.</p>
Pornograffi	Deunydd printiedig neu weledol sy'n cynnwys disgrifiad neu arddangosfa gignoeth o organau neu weithgaredd rhywiol.
Beichiogrwydd	Y cyflwr o gario embryo neu ffetws sy'n datblygu.
Rhagfarn	Barn ragdybiedig nad yw'n seiliedig ar reswm neu brofiad gwirioneddol.
Rhagenw	Geiriau rydyn ni'n eu defnyddio i gyfeirio at ryw pobl mewn sgwrs - er enghraifft, 'ef' neu 'hi'. Efallai byddai'n well gan rai pobl i eraill gyfeirio atyn nhw mewn iaith niwtral o ran y rhywiau, a defnyddio rhagenwau fel nhw.
Nodweddion gwarchoddedig	Mae'n groes i gyfraith y DU i wahaniaethu yn erbyn unrhyw un ar sail oedran, anabledd, aibennu rhywedd, priodas a phartneriaeth sifil, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gred, rhyw a chyfeiriadedd rhywiol.
Amddiffyniad	Dulliau y gellir eu defnyddio i atal clefydau/heintiau a drosglwyddir yn rhywiol.
Glasoed	Y cyfnod pan fydd pobl ifanc yn cyrraedd aeddfedrwydd rhywiol ac yn gallu atgynhyrchu.
Cwiar	Mae cwiar yn derm a ddefnyddir gan y rheini sydd am wrthod labeli penodol am gyfeiriadedd rhamantus, cyfeiriadedd rhywiol a/neu hunaniaeth rhywedd. Er bod rhai pobl LHDT yn ystyried y gair fel sarhad, cafodd ei adennill ar ddiwedd yr 80au gan y gymuned cwiar sydd wedi ei dderbyn.

	Ni ddylech ddefnyddio'r termau hyn am rywun oni bai eich bod yn gwybod ei fod yn uniaethu â nhw.
Cwestiynu	Y broses o archwilio'ch cyfeiriadedd rhywiol a/neu eich hunaniaeth rhywedd eich hun.
Hil	System gymdeithasol o gategoreiddio pobl yn seiliedig ar ffactorau daearyddol, hanesyddol, gwleidyddol, economaidd, cymdeithasol a diwylliannol, yn ogystal â nodweddion ffisegol.
Hileiddio	Proses a ddefnyddir gan gymdeithasau o greu hiliau fel pethau gwirioneddol, gwahanol ac anghyfartal mewn ffyrdd sy'n effeithio ar fywyd economaidd, gwleidyddol a chymdeithasol.
Hiliaeth	Rhagfarn, gwahaniaethu neu elyniaeth gan unigolyn, cymuned, neu sefydliad yn erbyn person neu bobl ar sail eu haelodaeth o grŵp hiliol neu ethnig penodol, fel arfer un sy'n leiafrif neu ar y cyrion.
Radicaleiddio	Y weithred neu'r broses o achosi i rywun fabwysiadu safbwynt radical ar faterion gwleidyddol neu gymdeithasol.
Cyfeiriadedd rhamantaidd	Atyniad rhamantus person i bobl eraill, neu ddiffyg atyniad. Ynghyd â chyfeiriadedd rhywiol, mae hyn yn ffurfio hunaniaeth cyfeiriadedd person. Mae Stonewall yn defnyddio'r term 'cyfeiriadedd' fel term ymbarél sy'n cwmpasu cyfeiriadeddau rhywiol a rhamantus.
Rhywedd	Fe'i neilltuir i berson ar sail nodweddion rhyw sylfaenol (organau cenhedlu) a swyddogaethau atgenhedlu. Weithiau mae'r termau 'rhyw' a 'rhywedd' yn cael eu cyfnewid i olygu 'gwryw' neu 'fenyw'.
Rhywioldeb	Un o'r ysgogiadau sylfaenol y tu ôl i feddyliau a theimladau, meddyliau ac ymddygiadau pawb. Mae'n diffinio'r modd o atgynhyrchu biolegol, teimladau am 'hunan' ac atyniad at eraill.
Secstio	Ystyr rhannu lluniau noeth yw pan fydd rhywun yn anfon delwedd neu fideo noeth neu hanner noeth at berson arall. Cyfeirir at rannu lluniau noeth fel 'secstio' ar brydiau, ond mae'r term hwn yn aml yn cael ei ddefnyddio gan bobl ifanc i siarad am rannu negeseuon rhywiol ac nid delweddau. Gall pobl ifanc anfon lluniau noeth gan ddefnyddio ffonau, tabledi a gliniaduron a gallant eu rhannu ar draws unrhyw ap, gwefan neu gêm, gan gynnwys yn ystod ffrwd fyw. Gallai gynnwys eu rhannu ar draws dyfeisiau gan ddefnyddio gwasanaethau all-lein fel Airdrop neu Bluetooth.
	Mae iechyd rhywiol yn hanfodol i iechyd a lles cyffredinol unigolion, cyplau a theuluoedd, ac i ddatblygiad cymdeithasol ac economaidd cymunedau a gwledydd. Er mwyn i iechyd rhywiol fod yn beth cadarnhaol, mae angen

	ymagwedd gadarnhaol a pharchus at ymdrin â rhywioldeb a pherthnasoedd rhywiol, yn ogystal â'r posibilrwydd o gael profiadau rhywiol plerusus a diogel, yn rhydd o orfodaeth, gwahaniaethu a thrais.
Aflonyddu rhywiol	Ymddygiad a nodweddir gan wneud sylwadau rhywiol neu geisiadau corfforol annymunol neu amhriodol neu mewn gweithle neu sefyllfa broffesiynol neu gymdeithasol arall.
Tueddfryd rhywiol	Hunaniaeth rywiol person mewn perthynas â'r rhyw y mae'n cael ei ddenu iddo – cyfunrywiol, heterorywiol, Deurywiol.
Heintiau a drosglwyddir yn rhywiol	<p>Heintiau sy'n cael eu trosglwyddo o un person i'r llall drwy gyswllt rhywiol yw Clefydau a drosglwyddir yn rhywiol (STDs), neu heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STI). Mae'r cyswllt fel arfer drwy ryw gweiniol, cyfathrach eneuol neu ryw rhefrol (rhyw yr anws). Ond weithiau gallant ledaenu drwy gyswllt corfforol agos arall. Y rheswm am hyn yw bod rhai clefydau a drosglwyddir yn rhywiol (STDau), fel herpes a HPV, yn cael eu lledaenu gan gyswllt croen-i-groen.</p> <p>Gall y rhain gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> Clamydia Dafadennau gwenerol a HPV Gonorea Hepatitis Herpes LGB (Lymphogranuloma venereum) Mycosplasma genitalium (Mgen) Molwscwm NSU (wrethritws nad yw'n benodol) Llau pwbig Shigela Siffilis HIV <p>Am ragor o wybodaeth gweler https://www.tht.org.uk/hiv-and-sexual-health/sexual-health/stis</p>
Ystrydebau	Delwedd neu syniad sefydlog neu orsyml o berson neu beth penodol, a gredir gan lawer
Straen	Cyflwr o straen meddyliol neu emosiynol sy'n deillio o amgylchiadau affafriol neu anodd.

Benthyg croth	Trefniant, a gefnogir yn aml gan gytundeb cyfreithiol, lle mae menyw yn cytuno i feichiogi a rhoi genedigaeth i blentyn ar gyfer person arall, sy'n rhiant i'r plentyn neu a fydd yn dod yn rhiant iddo.
TERF	Ffeminydd radicalaidd traws-wrthodol: eiriolwr dros ffeministiaeth radical sy'n credu nad yw hunaniaeth rhywedd menyw drawsryweddol yn gyfreithlon ac sy'n gwrthwynebu cynhwysiad pobl drawsrywiol a phobl sy'n amrywio o ran rhywedd yn y mudiad ffeministiaeth.
Trawsryweddol/ Traws	Term ymbarél sy'n disgrifio pobl nad yw eu rhywedd yr peth â'r rhyw a neilltuwyd iddynt pan gawsant eu geni, neu nid yw'n cyd-fynd yn gyfforddus â'r rhyw hwnnw. Dyn trawsryweddol Term a ddefnyddir i ddisgrifio rhywun a neilltuwyd yn fenyw adeg ei eni ond sy'n uniaethu ac yn byw fel dyn. Gall hyn gael ei gwtogi i ddyn traws, neu FTM, talfyriad o 'female to man'. Menyw drawsryweddol Term a ddefnyddir i ddisgrifio rhywun a neilltuwyd yn wryw adeg ei eni ond sy'n uniaethu ac yn byw fel menyw. Gall hyn gael ei gwtogi i fenyw draws, neu MTF, talfyriad o 'male to female'.
Trawsnewid	Y camau y gall person traws eu cymryd i fyw yn ôl y rhywedd y mae'n uniaethu ag ef. Bydd proses drawsnewid pob unigolyn yn cynnwys gwahanol bethau. I rai, mae hyn yn cynnwys ymyriad meddygol fel therapi hormonau a llawdriniaethau, ond nid yw pob person traws yn dymuno neu'n gallu cael hyn. Gallai trawsnewid hefyd olygu pethau fel dweud wrth ffrindiau a theulu, gwisgo'n wahanol a newid dogfennau swyddogol.
Trawsffobia	Ofn neu atgasedd at rywun yn seiliedig ar y ffaith ei fod yn draws, gan gynnwys gwadu ei hunaniaeth rhywedd neu wrthod ei dderbyn. Gall trawsffobia gael ei dargedu at bobl draws neu bobl y canfyddir eu bod yn draws.

Relationships and Sexuality Education (RSE) Policy



Ysgol Gymunedol Peniel
February 2023

Contents

	Page
<u>Introduction</u>	4
Developmentally appropriate RSE	4
Children's Rights	4
Related policies	6
Aims and objectives of RSE	6
Co constructing with pupils	7
Working with parents/carers	7
Working with visitors and external agencies	7
Monitoring RSE	7
<u>Appendices</u>	8
Curriculum map (code)	8
Resources and Services to Support RSE	9
<u>Glossary of common terms RSE – FOR SCHOOL USE ONLY</u>	11

Introduction

RSE is a positive and protective part of the Curriculum for Wales. It plays a central role in supporting learners' rights to enjoy fulfilling, healthy and safe relationships throughout their lives. RSE is also a key part of our safeguarding role at Ysgol Gymunedol Peniel.

Central to the Curriculum for Wales is an aspiration for every child and young person to achieve the four [purposes](#) of the curriculum. A rights and equity based RSE curriculum helps ensure that all learners can develop an understanding of how people's faith, beliefs, human rights and cultures are related to all aspects of RSE and how these rights can contribute to the freedom, dignity, well-being and safety of all people. Therefore, within Ysgol Gymunedol Peniel, we will discuss RSE in the context of the Rights protected by the United Nations Convention on the Rights of the Child.

RSE at Ysgol Gymunedol Peniel will support learners to develop the knowledge, skills and values to understand how relationships and sexuality shape their lives as well as the lives of others. Learners will be equipped and empowered to seek support on issues relating to RSE and to advocate for self and others.

Within the Curriculum for Wales, Welsh Government have legislated that RSE is a mandatory requirement for all learners from age 3 to 16 ("[the Act](#)"). This means that all learners must receive this education and that there is no right for parents/ carers to withdraw their children from RSE.

This policy has been written in accordance with the Curriculum and Assessment (2021) Act; link [here](#).

Developmentally appropriate RSE

The Act requires that the RSE provided must be developmentally appropriate for learners. Therefore, schools and settings must take account of a range of factors such as the learners age, knowledge and maturity and any additional learning needs. RSE at Ysgol Gymunedol Peniel will be developmentally appropriate for each learner. The age of learners should be one of the criteria by which practitioners decide upon the appropriateness of content; however, there will be other factors they will need to consider when planning provision. Factors such as the physical and mental and emotional development of learners should also be taken into account. This is essential to ensuring learners are kept safe from information for which they are not sufficiently mature to process. This, however, should not be a reason for not providing children and young people with the essential information they need as they develop physically, mentally and emotionally; developmentally appropriate RSE requires the coverage of subjects that are integral to learners' development. For example, issues which may affect some younger learners, such as puberty and menstruation, should be engaged with sensitively and before the onset of physiological changes. We will also consider how appropriate support is provided through a whole school approach such as, in the case of puberty, ensuring that learners have access to sanitary products.

Children's Rights

Learning in RSE should highlight the right to:

Protection of the body

- Every child has a right to have their body respected and treated gently.
- No child should have their body hurt by anyone.
- A child's private parts are private.

To kindness

- Every child has the right to be valued and treated with kindness.
- Every child has the right to be greeted and related to warmly.
- No child should be hurt with cruel words.
- If a child is doing something an adult thinks is wrong, the child has the right to be told this in a gentle, non-frightening way.

To respect and acknowledgement

- Every child has the right to be respected.
- Every child has the right for adults at home and school to know what matters to him or her.
- Every child has the right for adults at home and school to know what makes him or her feel happy and unhappy.
- No child should be laughed at, humiliated or made to feel ashamed.
- Every child has the right to say when they feel they have been shamed.

To suitable learning

- Every child has the right to be challenged in their learning, but never to be given work that makes them feel they are not good enough.
- Every child has the right to have adults be curious about their interests and what they want to learn more about.
- Every child has a right to help from teachers in school, if something at home or elsewhere is stopping them from learning.

To feel safe and not be frightened

- Every child has the right to feel safe at home, school and anywhere else, including on-line.
- No child should be frightened by anyone at home, school or anywhere else, including on-line.
- Every child has the right to ask a kind adult for help if they feel frightened, unsafe or unsure in any way.
- Every child has the right to say 'No' and 'Stop' and have this respected.

Having a voice and being heard

- Every child has the right to feel their voice is heard in a way that makes a difference and respects the fact that they are a citizen of the world.
- Every child has the right to ask for help if something in their life is stopping them from learning.

- Every child has the right to be helped by a kind adult to find the right words when they don't feel safe.
- Every child has the right to say if someone is being cruel to them or someone they care about, so that the cruelty can be stopped.
- Every child has the right to be supported to learn about all their child rights as well as knowing about the rights of others.

Thanks to Trauma Informed [Schools](#) for allowing this to be shared.

Article 3: everyone who works with children should always do what is best for each child, is relevant to RSE, as it is to the whole curriculum.

Related Policies

The RSE policy has been written to link with other school policies and processes at Ysgol Gymunedol Peniel. These include:

- Safeguarding and child protection
- Behaviour policy and procedures
- Anti-bullying policy and procedures
- Mental health and wellbeing policy
- Online safety policy
- Equalities Policy
- Teaching and learning policy.

This RSE Policy aligns with the Equality Act 2010 under which schools must not unlawfully discriminate against learners on the basis of their age, sex, race, disability, religion or belief, gender reassignment, pregnancy or maternity, marriage or civil partnership, or sexual orientation (collectively known as protected characteristics).

Aims and objectives of RSE

The aim of RSE at Ysgol Gymunedol Peniel is to give young people the information they need to help them develop & maintain healthy, nurturing relationships of all kinds, not just intimate relationships. It should enable them to know what a healthy relationship looks like and what makes a good friend, a good colleague and a successful marriage or other type of committed relationship. It should also include elements of Sexual Health Education such as Contraception and STI's., developing intimate relationships and resisting pressure to have sex and sexual acts (and not applying pressure, and understanding the importance of consent). It should teach what acceptable and unacceptable behaviour in relationships is.

In accordance with legislation, RSE at Ysgol Gymunedol Peniel will be inclusive, pluralistic, factually correct and provide opportunities for learners to critically engage and respond to all areas of the RSE curriculum, within a safe environment. Staff will be well trained and all resources used will be carefully selected in line with the needs of the learners.

RSE will be taught through the Health and Wellbeing area of learning/ through cross cutting themes/ via discreet RSE lessons.

It is recognised by Estyn that [peer on peer sexual harassment](#) is highly prevalent in the lives of learners and the whole school approach to RSE at Ysgol Gymunedol Peniel ensures that a preventative and proactive approach is adopted to tackle the issue.

Co constructing with pupils

In accordance with the United Nations Convention for the Rights of the [Child](#), pupil voice will be considered to support in constructing the RSE curriculum at Ysgol Gymunedol Peniel and pupils will regularly have opportunities to evaluate and review our RSE provision to ensure that it effectively meets their needs.

Working with parents/carers

All parents/ carers will be kept informed about the provision of RSE at Ysgol Gymunedol Peniel and will be encouraged to see RSE as a shared responsibility between school and home.

Working with visitors and external agencies

When visitors and external agencies provide sessional learning opportunities for learners, the school will ensure that:

- The school and the external provider have agreed the aims, content and approach to be adopted.
- The local authority (education department) know of and have approved the agency as a provider of RSE support within schools.
- The school has made the provider aware of any relevant school policies.
- The school has informed and prepared pupils ahead of the visit and allowed them time to prepare questions, if appropriate.
- Contributions by external agencies are followed up and always form part of a whole school approach
- Schools who commission external agencies will apply and follow the safe recruitment and commissioning procedures of the local authority.
- The school has planned for the provider to be actively supported by a teacher throughout the visit.

Monitoring RSE

Although RSE is a whole school responsibility, RSE will be monitored, reviewed and evaluated by those with responsibility for Ysgol Gymunedol Peniel, in line with the school's curriculum policy. This includes:

- (e) The representative from the Governing body with responsibility for RSE
- (f) The Headteacher and Senior Leadership Team
- (g) The RSE lead
- (h) Pupils

This RSE policy will be reviewed every year and this process will include all of the above, alongside other members of our school community (parents/ carers, the Governing body and pupils) to ensure that our RSE provision and curriculum is effective in meeting our statutory requirements.

Appendix

- Curriculum map (code)

The code can be found [here](#). The three strands are:

- (d) Relationships and identity
- (e) Sexual health and wellbeing
- (f) Empowerment, safety and respect

Our curriculum plan takes account of the three phases of learning, as well as the developmentally appropriate needs of our pupils and is available to share on request.

The three phases of learning are:

4. Phase 1 – from age 3
5. Phase 2 – from age 7
6. Phase 3 – from age 11

- Resources and Services to Support RSE

- Carmarthenshire School Health Nurse Service
- Carmarthen Healthy Schools Network
- [Cross-cutting themes for designing your curriculum](#) – Welsh Government RSE Code and Guidance.
- [Brook Learn](#) - A range of high-quality, self-directed and mostly free-to-access courses to empower, support and encourage you to deliver effective relationships and sexuality education.
- [Spectrum](#) - Educating schools, pupils and parents in Wales about healthy relationships by taking a whole school approach to tackling domestic abuse.
- [VAWDASV](#) – legislation, duties and training provided by safer communities Wales.
- [Growing Up/Tyfu I Fyny Resource](#) – Supports delivery of RSE. Only available via HWB.
- [SENSE Interactive Resource](#) – Supports delivery of RSE. All schools have been provided with a copy.
- [SchoolBeat](#) - Providing information and resources for pupils, teachers, parents and partners to reinforce the key messages delivered by our School Community Police Officers in primary and secondary schools as well as alternative educational settings.
- [Frisky Wales](#) – NHS Wales Sexual Health Website.
- [NSPCC Learning](#) - Training and resources to help you protect children from neglect and abuse.
- [PANTS Resource](#) - Free resources for schools and teachers including a lesson plan, slide presentation, curriculum links, classroom activities and more.
- [Underwear Rule](#) - A simple conversation to help parents keep their child safe from sexual abuse.
- [Stonewall Cymru](#) - Supporting schools to become more LGBTQ+ inclusive.
- [ThinkuKnow Toolkit](#) - Information and guidance which is appropriate and relevant to the experiences of young people aged 11-18. The toolkit includes activities that can be delivered as one-off lessons or used as part of young people's relationships and sex education.
- [Kooth](#) - Kooth is a free, safe and anonymous online wellbeing service for children and young people.
- [Meic](#) – A free 24-hour helpline for children and young people in Wales. MEIC provides advice and support for a range of issues including bullying and sitting exams.
- [Agenda](#) - A downloadable resource for educational practitioners who want to support children and young people (aged 7 – 18) to make positive relationships matter in their school and community.
- [Crush](#) - CRUSH is a free downloadable resource designed to prepare teachers for the new RSE Code and Guidance.
- [Terrence Higgins Trust](#) – Information about HIV, other sexually transmitted infections and how to maintain good sexual health.
- [CAFOD](#) - Education resources for primary and secondary schools.
- [Amnesty International UK](#) – Ordinary people from across the world standing up for humanity and human rights.
- [Mentally Healthy Schools](#) - Learn without fear: girls' rights school pack.
- [Kaleidoscope Trust](#) – Freedom, safety and equality for LGBT+ people.
- [Barnardo's](#) - Resources to help identify and engage young people at risk of sexual abuse and exploitation.
- [Let's Talk About It](#) - Relationships & Sex Education Support.

- [Repository - Hwb \(gov.wales\)](#)
- [Children's Commissioner for Wales](#) – Resources for schools.
- [Home : Mentally Healthy Schools](#) - Educational Resources and Guidance documents based on RSE.
- [Education and Training Foundation](#) - Useful resources – Prevent for Further Education and Training.
- [Swansea Bay RSE Teaching Pack](#) – Lessons from Reception to Year 6, includes School Nurse lessons on hand washing (Reception) and puberty (Year 5). Only available via HWB.

Glossary of common terms RSE (for school use ONLY)

This resource is for all staff in school to refer to, in order to further understand terminology and definitions. Not all these terms will be used in the primary school setting but a sound understanding of the terms is useful to build confidence in teaching staff. This is an organic document and will change over time as language and terminology changes.

The glossary is the result of collaboration with a number of colleagues across Swansea. It is not designed as a dictionary nor as a definitive list, but added as a professional learning resource for schools.

Keyword	Meaning
Abortion	<p>An abortion is a procedure to end a pregnancy. It's also sometimes known as a termination of pregnancy.</p> <p>The pregnancy is ended either by taking medicines or having a surgical procedure.</p> <p>Most abortions in England, Wales and Scotland are carried out before 24 weeks of pregnancy.</p> <p>They can be carried out after 24 weeks in very limited circumstances – for example, if the mother's life is at risk or the child would be born with a severe disability.</p>
Abro (sexual and romantic)	<p>A word used to describe people who have a fluid sexual and/or romantic orientation which changes over time, or the course of their life. They may use different terms to describe themselves over time.</p>
Ace / Aro	<p>An umbrella term used specifically to describe a lack of, varying, or occasional experiences of romantic or sexual attraction.</p>
Adoption	<p>The act of fact of legally taking responsibility for another's child and bringing it up as one's own.</p>
Allo (sexual and romantic)	<p>Allo people experience sexual and romantic attraction, and do not identify as on the ace or aro spectrum. Allo is to ace and aro spectrum identities, as straight is to LGB+ spectrum identities. It is important to use words that equalise experience, otherwise the opposite to ace and aro becomes 'normal' which is stigmatising.</p>
Antisemitism	<p>Hostility or prejudice against Jewish people. A semite is a Jew.</p>
Ally	<p>A (typically) straight and/or cis person who supports members of the LGBT community.</p>
Anti-racism	<p>The active commitment to identify and challenge racism and discrimination at an individual, institutional and systemic level.</p>
Arranged Marriage	<p>A marriage in which the parents/family choose the person their son or daughter will marry.</p>

Assigned Sex	The sex assigned to a person at birth.
Aromantic	A person who does not experience romantic attraction. Some aromantic people experience sexual attraction, while others do not. Aromantic people who experience sexual attraction or occasional romantic attraction might also use terms such as gay, bi, lesbian, straight and queer in conjunction with asexual to describe the direction of their attraction.
Asexual	A person who does not experience sexual attraction. Some asexual people experience romantic attraction, while others do not. Asexual people who experience romantic attraction might also use terms such as gay, bi, lesbian, straight and queer in conjunction with asexual to describe the direction of their romantic attraction.
Bias	A preference in favour of, or against, a person or a group based on personal characteristics or stereotypes.
Bisexual/ Bi	A term used to describe a romantic and/or sexual orientation towards more than one gender.
Biphobia	The fear or dislike of someone who identifies as bi based on prejudice or negative attitudes, beliefs or views about bi people. Biphobic bullying may be targeted at people who are, or who are perceived to be, bi.
Bullying	Seek to harm, intimidate or coerce (someone perceived as vulnerable).
Butch	Butch is a term used in LBT culture to describe someone who expresses themselves in a typically masculine way. There are other identities within the scope of butch, such as 'soft butch' and 'stone butch'. You shouldn't use these terms about someone unless you know they identify with them.
Bystander	A person who is present at an event or incident who does not take part.
Catfish	A person who sets up a false personal profile on a social networking site for fraudulent or deceptive purposes.
Child and Early Forced Marriage	<p>Child and forced marriage (CFM) is a human rights violation and a harmful practice that disproportionately affects women and girls globally, preventing them from living their lives free from all forms of violence.</p> <p>CFM threatens the lives and futures of girls and women around the world, robbing them of their agency to make decisions about their lives, disrupting their education, making them more vulnerable to violence,</p>

	<p>discrimination and abuse, and preventing their full participation in economic, political and social spheres.</p> <p>Child marriage is also often accompanied by early and frequent pregnancy and childbirth, resulting in higher than average maternal morbidity and mortality rates.</p> <p>CFM may lead to women and girls attempting to flee their communities or commit suicide to avoid or escape the marriage.</p> <p>Child marriage is any marriage where at least one of the parties is under 18 years of age.</p> <p>Forced marriage is a marriage in which one and/or both parties have not personally expressed their full and free consent to the union. A child marriage is considered to be a form of forced marriage, given that one and/or both parties have not expressed full, free and informed consent.</p>
<p>Child Sexual Exploitation Grooming</p>	<p>Child sexual exploitation (CSE) is a type of <u>sexual abuse</u>. When a child or young person is exploited they're given things, like gifts, drugs, money, status and affection, in exchange for performing sexual activities. Children and young people are often tricked into believing they're in a loving and consensual relationship. This is called <u>grooming</u>. They may trust their abuser and not understand that they're being abused.</p> <p>Children and young people can be <u>trafficked</u> into or within the UK to be sexually exploited. They're moved around the country and abused by being forced to take part in sexual activities, often with more than one person. Young people in gangs can also be sexually exploited.</p> <p>Sometimes abusers use violence and intimidation to frighten or force a child or young person, making them feel as if they've no choice. They may lend them large sums of money they know can't be repaid or use financial abuse to control them.</p> <p>Anybody can be a perpetrator of CSE, no matter their age, gender or race. The relationship could be framed as friendship, someone to look up to or romantic. Children and young people who are exploited may also be used to 'find' or coerce others to join groups.</p>
<p>Circumcision (male)</p>	<p>The cutting off of the foreskin of (a male). This is often practiced as a religious rite by Jews and</p>

	Muslims and by others as a social custom or for potential health benefits (such as improved hygiene).
Circumcision (female)	The cutting off of the prepuce or clitoris and labia minora of (a female). See Female Genital Mutilation .
Cisgender or Cis	Someone whose gender identity is the same as the sex they were assigned at birth.
Civil partnership	A legally recognised union of a same sex couple, with rights similar to those of marriage.
Coercion/ coercive control	The action or practice of persuading someone to do something through force or threats.
Coming out	When a person first tells someone/others about their orientation and/or gender identity.
Conflict	A serious disagreement or argument often protracted over a long period of time.
Consent	Permission for something to happen.
Contraception	Deliberate use of artificial methods to prevent pregnancy.
County lines	When criminals from major cities expand their drug networks to other areas of the country.
Cyberbullying	The use of electronic communication to bully a person, typically by sending messages of an intimidating or threatening nature.
Deadnaming	Calling someone by their birth name after they have changed their name. This term is often associated with trans people who have changed their name as part of their transition.
Demi (sexual and romantic)	An umbrella term used to describe people who may only feel sexually or romantically attracted to people with whom they have formed an emotional bond. People may also use terms such as gay, bi, lesbian, straight and queer in conjunction with demi to explain the direction of romantic or sexual attraction as they experience it.
Democracy	A system of government by the whole population typically through elected representatives.
Depression	Feelings of severe despondency and dejection.
Discrimination	The unjust or prejudicial treatment of different categories of people, especially on the grounds of race, age, sex or religion.
Domestic abuse/violence	Incident or pattern of incidents of controlling, coercive, threatening, degrading and violent behaviour in the majority of cases by a partner/ex-partner, family member or carer.
Equity	The process of ensuring fairness and impartiality, recognising that we do not all start from the same

	place and that adjustments need to be made to address imbalances.
Executive	The branch of government responsible for putting decision or laws into effect.
Extremism	The holding of extreme political or religious views.
FGM female genital mutilation	Procedure where the female genitals are deliberately cut, injured or changed for no medical reason. Also known as female circumcision (sunna, gudniin, halalays, tahir, megrez, khitan).

Femme	<p>Femme is a term used in LGBT culture to describe someone who expresses themselves in a typically feminine way.</p> <p>There are other identities within the scope of femme, such as 'low femme', 'high femme', and 'hard femme'. You shouldn't use these terms about someone unless you know they identify with them.</p>
Fertility	The ability to conceive children.
Fraser Guidelines	The guidelines applied to a child under the age of 16 who may be deemed mature enough to receive contraceptive advice without the knowledge of their parents/ carers.
Gaslighting	False narratives put forward that lead another person or group of people to doubt their own perceptions of reality, potentially causing them to become disoriented or distressed.
Gay	Refers to a man who has a romantic and/or sexual orientation towards men. Also, a generic term for lesbian and gay sexuality - some women define themselves as gay rather than lesbian. Some non-binary people may also identify with this term.
Gender	Often expressed in terms of masculinity and femininity, gender is largely culturally determined and is assumed from the sex assigned at birth.
Gender dysphoria	<p>Used to describe when a person experiences discomfort or distress because there is a mismatch between their sex assigned at birth and their gender identity.</p> <p>This is also the clinical diagnosis for someone who doesn't feel comfortable with the sex they were assigned at birth.</p> <p>Social dysphoria- discomfort with presenting socially as your birth gender Body dysphoria- discomfort with your body being of a different gender Mind dysphoria- discomfort with your mind and emotions not lining up with your gender identity.</p>
Gender expression	How a person chooses to outwardly express their gender, within the context of societal expectations of gender. A person who does not conform to societal expectations of gender may not, however, identify as trans.
Gender identity	A person's innate sense of their own gender, whether male, female or something else (see non-binary below), which may or may not correspond to the sex assigned at birth.

Gender reassignment	Another way of describing a person's transition. To undergo gender reassignment usually means to undergo some sort of medical intervention, but it can also mean changing names, pronouns, dressing differently and living in their self-identified gender.
Gender Recognition Certificate (GRC)	This enables trans people to be legally recognised in their affirmed gender and to be issued with a new birth certificate. Not all trans people will apply for a GRC and you currently have to be over 18 to apply. You do not need a GRC to change your gender markers at work or to legally change your gender on other documents such as your passport.
Gender Stereotypes	Gender stereotyping refers to the practice of ascribing to an individual woman or man specific attributes, characteristics, or roles by reason only of her or his membership in the social group of women or men.
Gillick competence	A term used in medical law to decide whether a child (under 16 years of age) is able to consent to their own medical treatment, without the need for parental permission or knowledge.
Hate crime	A crime, typically involving violence, that is motivated by prejudice on the basis of race, religion, sexual orientation, or other grounds
Hepatitis	Hepatitis (sometimes shortened to hep) is an inflammation of the liver. This large organ is on the right side of your body and has many functions, including turning your food into energy and filtering toxins such as alcohol out of your blood. Vaccines can help protect you from hepatitis A and B. There is no vaccine against hepatitis C. These are available free to men who have sex with men.
Heterosexual	Refers to a man who has a romantic and/or sexual orientation towards women or to a woman who has a romantic and/or sexual orientation towards men.
HIV & AIDS	HIV HIV stands for Human Immunodeficiency Virus . 'Immunodeficiency' refers to the weakening of the immune system by the virus. HIV has been passed on between humans for many decades but was only identified in the early 80s. AIDS AIDS stands for Acquired Immune Deficiency Syndrome . It is a collection of illnesses ('syndrome')

	<p>caused by a virus people pick up ('acquire') that makes their immune system weak ('immune deficiency').</p> <p>You can't get an AIDS diagnosis unless you're already HIV positive.</p>
Homophobia	The fear or dislike of someone, based on prejudice or negative attitudes, beliefs or views about lesbian, gay or bi people. Homophobic bullying may be targeted at people who are, or who are perceived to be, lesbian, gay or bi.
Homosexual	Attracted to people of your own sex.
HPV Vaccine	<p>Girls and boys aged 12-13 in the UK are offered the HPV vaccine Gardasil. The second dose is offered 6 to 24 months after the first dose. It's important to have both doses of the vaccine to be properly protected.</p> <p>Gardasil protects against:</p> <ul style="list-style-type: none"> • HPV types 6 and 11m, which cause the majority of cases of genital warts. • HPV types 16 and 18, which cause 70% of cervical cancer cases, and are linked to cancers of the anus, vulva, vagina and penis. <p>People who've missed the HPV vaccine at school can still get it for free on the NHS up until age 25 if you're a girl born after 1 September 1991 or boy born after 1 September 2006.</p> <p>Men who have sex with men (MSM) can also get the vaccine at sexual health clinics, up to the age of 45.</p> <p>Some trans women and trans men are eligible for the HPV vaccine if they have sex with MSM and are aged 45 or under.</p>
Immunisation	Action of making a person or animal immune to infection.
Inclusion	Enabling people to participate fully in what we do. Appreciating and using our unique differences in a way that shows respect for the individual.
Inclusive Education	Education that is based on the principles of acceptance and inclusion of all learners and young people. Ensuring learners and young people can see themselves reflected in the curriculum, their physical surroundings, and the broader environment, in which diversity is honoured and all individuals are respected.
Individual racism	Individual racism refers to the beliefs, attitudes, and actions of individuals that support or perpetuate racism. Individual racism can be deliberate, or the

	individual may act to perpetuate or support racism without knowing that is what he or she is doing.
Infertility	The inability to conceive children.
Institutional racism	Institutional racism refers specifically to the ways in which institutional policies and practices create different outcomes for different racial groups.
Intersex	<p>A term used to describe a person who may have the biological attributes of both sexes or whose biological attributes do not fit with societal assumptions about what constitutes male or female.</p> <p>Intersex people may identify as male, female or non-binary.</p> <p>Some people previously used the term hermaphrodite which many in the LGBT+ community consider should be classified as a dead word.</p>
Intimacy	Close familiarity/friendship involving a physical or emotional relationship.
Islamophobia	Dislike or prejudice against Islam or Muslims, especially as a political force.
Judiciary	The part of a country's government that is responsible for its legal system, including judges, and the courts.
Legislature	Group of people who have the power to make and change laws.
Lesbian	Refers to a woman who has a romantic and/or sexual orientation towards women. Some non-binary people may also identify with this term.
LGBTQ+	The acronym for lesbian, gay, bi, trans, queer, questioning and ace.
Malicious Communication	Any indecent or grossly offensive or threatening letter, electronic communication or other article sent with the intention of causing distress or anxiety. (See also cyberbullying).
Marriage	A legally recognised union of two people as partners in a personal relationship.
Menopause	The ceasing of menstruation (typically 45-50 yrs old).
Menstruation/ periods	A period is where a quantity of blood passes from the vagina for several days once a month. Periods can last between three and eight days and happen around every 28 days. They happen because girls are born with millions of tiny eggs inside their bodies - the cells needed to make a baby. These are stored in the ovaries. During puberty and onwards, once a month rising

	<p>levels of the hormone oestrogen cause the ovaries to develop and release an egg. The egg arrives in the womb, which prepares itself by building up the lining of its walls. If the egg is not needed to make a baby, the womb lining breaks down and the egg leaves the body along with a quantity of blood through the vagina. This is what is known as a period.</p>
Mental well-being	<p>A state of well-being in which every individual realises his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to make a contribution to his/her community.</p>
Microaggressions	<p>Everyday, subtle verbal or nonverbal behaviour that is directed at a member of a marginalised group, and has a harmful, derogatory effect. This may be intentional or unintentional.</p>
Monarchy	<p>A form of government with the monarch (king/queen) at its head.</p>
Monogamy	<p>The state or practice of having only one sexual partner at a time or the state or custom of being married to only one person at a time.</p>
MSM	<p>Men who have sex with men.</p>
Non-binary	<p>An umbrella term for people whose gender identity doesn't sit comfortably with 'man' or 'woman'. Non-binary identities are varied and can include people who identify with some aspects of binary identities, while others reject them entirely.</p>
Non-consensual behaviour	<p>Without the willing agreement of the people involved.</p>
Online Abuse Sexting Online Sexual Exploitation	<p>CSE can happen in person or <u>online</u>. An abuser will gain a child's trust or control them through violence or blackmail before moving onto <u>sexually abusing</u> them. This can happen in a short period of time.</p> <p>When a child is sexually exploited online they might be persuaded or forced to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • send or post sexually explicit images of themselves • film or stream sexual activities • have sexual conversations.
Open relationship	<p>An open relationship means having more than one romantic or sexual partner at a time. It's an arrangement that both parties agree is non-exclusive or non-monogamous. Also known as, "Non-monogamy," "polyamory," and "polyamorous relationship" also refer to an open relationship.</p>

Outed	When a lesbian, gay, bi or trans person's sexual orientation or gender identity is disclosed to someone else without their consent.
Orientation	<p>Orientation is an umbrella term describing a person's attraction to other people. This attraction may be sexual (sexual orientation) and/or romantic (romantic orientation). These terms refers to a person's sense of identity based on their attractions, or lack thereof.</p> <p>Orientations include, but are not limited to, lesbian, gay, bi, ace and straight.</p>
Pan (Pansexual)	Refers to a person whose romantic and/or sexual attraction towards others is not limited by sex or gender. Another term for bisexual/bi.
Parliament (in the UK)	Highest legislature consisting of the Sovereign, House of Lords and House of Commons.
Platonic Relationship	People who are on the ace and/or aro spectrum may have platonic partnerships. These are relationships where there is a high level of mutual commitment which can include shared life decisions, shared living arrangements, and co-parenting of children. These partnerships can include more than two people. Like allosexual and alloromantic people, ace and aro spectrum people may be monogamous or polyamorous.
PEP / Prep	<p>PrEP -</p> <p>PrEP is a drug taken by HIV-negative people before and after sex that reduces the risk of getting HIV. It is available free of charge in Wales to 'at risk' groups including men who have sex with men.</p> <p>PEP</p> <p>PEP (sometimes called PEPSE) is a combination of HIV drugs that can stop the virus taking hold. It can be used after the event if you've been at risk of HIV transmission.</p> <p>To work, PEP must be taken within 72 hours (three days), and ideally should be taken within 24 hours. PEP is not a 'morning after pill' for HIV, and it's not guaranteed to work. It's meant as an emergency measure to be used as a last resort, such as if a condom fails during sex. Taking PEP will not protect you from other sexually transmitted infections or unplanned pregnancy.</p>
Pornography	Printed or visual material containing the explicit description or display of sexual organs or activity.

Pregnancy	The state of carrying a developing embryo or foetus.
Prejudice	Preconceived opinion that is not based on reason or actual experience.
Pronoun	Words we use to refer to people's gender in conversation - for example, 'he' or 'she'. Some people may prefer others to refer to them in gender neutral language and use pronouns such as they/their.
Protected Characteristics	It is against UK law to discriminate against anyone on the grounds of age, disability, gender reassignment, marriage and civil partnership, pregnancy and maternity, race, religion or belief, sex and sexual orientation).
Protection	Methods that can be used to prevent sexually transmitted diseases/infections.
Puberty	The period during which adolescents reach sexual maturity and become capable of reproduction.
Queer	Queer is a term used by those wanting to reject specific labels of romantic orientation, sexual orientation and/or gender identity. Although some LGBT people view the word as a slur, it was reclaimed in the late 80s by the queer community who have embraced it. You shouldn't use this terms about someone unless you know they identify with them.
Questioning	The process of exploring your own sexual orientation and/or gender identity.
Race	A socially constructed system of categorising people, based on geographic, historical, political, economic, social and cultural factors, as well as physical traits.
Racialisation	The process by which societies construct races as real, different and unequal in ways that matter and affect economic, political and social life.
Racism	Prejudice, discrimination, or antagonism by an individual, community, or institution against a person or people on the basis of their membership of a particular racial or ethnic group, typically one that is a minority or marginalised.
Radicalisation	The action or process of causing someone to adopt a radical position on political or social issues.
Romantic orientation	A person's romantic attraction to other people, or lack thereof. Along with sexual orientation, this forms a person's orientation identity. Stonewall uses the term 'orientation' as an umbrella term covering sexual and romantic orientations.
Sex	Assigned to a person on the basis of primary sex characteristics (genitalia) and reproductive functions. Sometimes the terms 'sex' and 'gender' are interchanged to mean 'male' or 'female'.

Sexting	<p>Sharing nudes is when someone sends a naked or semi-naked image or video to another person. Sharing nudes is sometimes called 'sexting', however this term is often used by young people to talk about sharing sexual messages and not imagery.</p> <p>Young people can send nudes using phones, tablets and laptops and can share them across any app, site or game, including during a livestream. It could include sharing them across devices using offline services like Airdrop or Bluetooth.</p>
Sexuality	is one of the fundamental drives behind everyone's thoughts and feelings, thoughts and behaviours. It defines the means of biological reproduction, feelings about 'self' and attraction to others.
Sexual health	Sexual health is fundamental to the overall health and well-being of individuals, couples and families, and to the social and economic development of communities and countries. Sexual health, when viewed affirmatively, requires a positive and respectful approach to sexuality and sexual relationships, as well as the possibility of having pleasurable and safe sexual experiences, free of coercion, discrimination and violence.
Sexual harassment	Behaviour characterised by the making of unwelcome or inappropriate sexual remarks or physical advances in a workplace or other professional or social situation.
Sexual orientation	A person's sexual identity in relation to the gender to which they are attracted – homosexual, heterosexual, Bisexual.
Sexually Transmitted Infections	<p>Sexually transmitted diseases (STDs), or sexually transmitted infections (STIs), are infections that are passed from one person to another through sexual contact. The contact is usually vaginal, oral, or anal sex. But sometimes they can spread through other intimate physical contact. This is because some STDs, like herpes and HPV, are spread by skin-to-skin contact.</p> <p>These can include:</p> <ul style="list-style-type: none"> Chlamydia Genital warts and HPV Gonorrhoea Hepatitis Herpes LGB Lymphogranuloma venereum) Mycosplasma genitalium (Mgen) Molluscum NSU (Non-specific urethritis) Pubic lice Shigella

	<p>Syphilis HIV For more information see https://www.tht.org.uk/hiv-and-sexual-health/sexual-health/stis</p>
Stereotypes	A widely held, fixed or oversimplified image or idea of a particular person or thing.
Stress	A state of mental or emotional strain resulting from adverse or demanding circumstances.
Surrogacy	An arrangement, often supported by a legal agreement, whereby a woman agrees to become pregnant and give birth to a child for another person, who is or will become the parent of the child.
TERF	Trans-exclusionary radical feminist: an advocate of radical feminism who believes that a trans woman's gender identity is not legitimate and who is hostile to the inclusion of trans people and gender-diverse people in the feminist movement.
Transgender/ Trans	<p>An umbrella term to describe people whose gender is not the same as, or does not sit comfortably with, the sex they were assigned at birth.</p> <p>Transgender man</p> <p>A term used to describe someone who is assigned female at birth but identifies and lives as a man. This may be shortened to trans man, or FTM, an abbreviation for female-to-male.</p> <p>Transgender woman</p> <p>A term used to describe someone who is assigned male at birth but identifies and lives as a woman. This may be shortened to trans woman, or MTF, an abbreviation for male-to-female.</p>
Transitioning	The steps a trans person may take to live in the gender with which they identify. Each person's transition will involve different things. For some this involves medical intervention, such as hormone therapy and surgeries, but not all trans people want or are able to have this. Transitioning also might involve things such as telling friends and family, dressing differently and changing official documents.
Transphobia	The fear or dislike of someone based on the fact they are trans, including denying their gender identity or refusing to accept it. Transphobia may be targeted at people who are, or who are perceived to be, trans.

Transsexual	This was used in the past as a more medical term (similarly to homosexual) to refer to someone whose gender is not the same as, or does not sit comfortably with, the sex they were assigned at birth. This term is still used by some although many people prefer the term trans or transgender. It is considered by most in the LGBT+ community to be a deadword.
Undetectable	HIV medication (antiretroviral treatment, or ART) works by reducing the amount of the virus in the blood to undetectable levels. This means the levels of HIV are so low that the virus cannot be passed on. This is called having an undetectable viral load or being undetectable.
Vaccination	Treatment with a vaccine to produce immunity against a disease.