Fy enw i yw Charlotte Phelps ac rydw i am gael fy ethol yn Swyddog Menywod. Ar hyn o bryd rydw i'n fyfyrwraig drydedd flwyddyn ym Mhrifysgol Bangor lle rydw i'n aelod o bwyllgor gwirfoddoli ac yn aelod o Gyngor Cynrychiolwyr Myfyrwyr fy Undeb Myfyrwyr. Yn ddiweddar, des i'n rhan o fudiad y myfyrwyr ac roedd hynny'n agoriad llygad i mi o ran faint o bŵer sydd gan fyfyrwyr pan fyddwn ni'n dod ynghyd. Rydw i wastad wedi bod yn frwd dros frwydro anghydraddoldeb ond cyn dod yn rhan o'r mudiad hwn, doeddwn i ddim yn teimlo fel bod modd i mi leisio fy marn na chreu newid. Roeddwn i'n teimlo fel nad oedd gen i lais. Rydw i'n sefyll i fod eich Swyddog Menywod nesaf oherwydd fy mod i am roi grym i bawb ddefnyddio eu llais. Rydw i am wrando arnoch chi a'ch helpu i greu'r newidiadau rydych chi am eu gweld yn y byd.

Pleidleisiwch *charlotte* #1 fel Swyddog Menywood UCM Cymru



Hyder yn eich corff

Rydw i'n credu y dylen ni garu ein cyrff ond yn y gymdeithas bresennol mae menywod yn cael eu dysgu'n ifanc iawn y dylen ni edrych, ymddwyn a byw mewn ffordd benodol. Dywedir wrthym ni y dylen ni fod yn berffaith ond dydy cysyniad y gymdeithas o berffeithrwydd ddim o fewn cyrraedd. Mae hyn yn arwain at broblemau fel anhwylderau bwyta a dysmorphia'r corff; pethau y mae'r rhyngrwyd yn eu gwaethygu. Mae'r rhyngrwyd yn fan lle mae gormod o bobl yn beirniadu cyrff, gormod o bobl yn beirniadu braster a gormod o bobl yn beirniadu pobl denau. Fel myfyrwyr sydd â llawer o bwysedd, mae beirniadu cyrff yn gallu taro'n arw iawn yn ogystal ag arwain at broblemau iechyd meddwl difrifol ynghylch hyder yn y corff. Rydw i, fel gormod o fenywod eraill sy'n debyg i mi, wedi teimlo nad ydw i'n edrych yn iawn a bod fy nghorff i'n anghywir. Rydw i'n credu y dylen ni gael hyder yn ein corff a dylen ni fod yn gallu teimlo'n gyfforddus yn ein croen ein hunain heb gael ein targedu, ein siomi na'n sarhau gan sylwadau beirniadol yn erbyn y corff.

Byddaf yn:

- Gweithio gydag UCM i barhau i fynd i'r afael â bwlio ar-lein.
- Gweithio gyda myfyrwyr ac UMau i'w caniatáu nhw i leisio eu barn drwy gynnal ymgyrch hyder yn y corff er mwyn codi ymwybyddiaeth o feirniadu'r corff ac i wella hyder.
- Codi ymwybyddiaeth o faterion sy'n perthyn i hyder yn y corff, fel dysphoria, a dal y llywodraeth i gyfrif ar eu cynnydd o ran agor clinig hunaniaeth rhywedd yng Nghymru.

