



Rhyw a diffyg anadl

Mae byw efo cyflwr ar yr ysgyfaint sy'n eich gadael chi'n fyr eich gwynt yn gallu amharu ar ryw a pherthynas. Mae rhyw yn bwysig – mae angen i ni ei gael, yn debyg i fwyd, ymarfer corff a chwsg. Felly, bwriad yr wybodaeth yma yw gwneud pethau'n haws er mwyn i chi a'ch partner fwynhau eich bywyd rhywiol.

I lawer o bobl, mae rhyw yn rhan bwysig o fywyd. 'Does dim rhaid i hyn newid oherwydd bod gennych chi, neu eich partner, gyflwr ar yr ysgyfaint.

Sut alla' i beidio â cholli fy ngwynt wrth gael rhyw?

Nid chi yw'r unig un: yn aml, bydd pobl yn poeni a fydd rhyw yn gwneud iddynt fod yn fyr eu hanadl, neu wedi blino, neu'n gwneud eu symptomau yn waeth. Fel unrhyw weithgarwch corfforol arall, gall rhyw wneud i chi gollu'ch anadl.

Teimlo'n fyr eich gwynt?

Peidiwch â phoeni: defnyddiwch ein **technegau rheoli anadlu** (blf.org.uk/support-for-you/keep-active/how-will-it-affect-my-breathing), a byddwch yn anadlu'n normal eto.

Rydym ni'n awgrymu:

Siarad efo eich partner am sut mae diffyg anadl yn effeithio arnoch chi

Siaradwch efo'ch partner am eich pryderon a'ch dymuniadau – a'u rhai nhw. Wrth siarad yn onest, bydd y naill a'r llall ohonoch chi'n teimlo'n brafach ac yn gallu meddwl am ffyrdd i fod efo'ch gilydd, ac yn agos. Gallech ddweud:

- "Weithiau, mae fy niffyg anadl yn amharu ar ryw. Fel arfer, rydw i'n gallu ei reoli ond roeddwn i eisiau dweud wrthyt ti."
- "Dim ond gadael ti wybod, ella na fydd gwneud rhywbeth heb rybudd (spontaneity) yn yr ystafell wely yn gweithio i mi a fy nghyflwr."
- "Gawn ni drïo safleoedd sy'n helpu fi reoli fy niffyg anadl yn haws?"

Cadw'n ffit ac yn actif

Gall **rhaglen adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint** (blf.org.uk/support-for-you/keep-active/pulmonary-rehabilitation) ac ymarfer corff eich helpu i fod yn actif am hirach, boed chi'n mynd am dro, dawnsio, cael rhyw, neu wneud unrhyw weithgarwch corfforol arall.

Mae angen egni ar gyfer gweithgarwch rhywiol, gan gynnwys cyfathrach, rhyw drwy'r geg, a mastyrbio. Fel pob gweithgarwch corfforol arall, byddwch chi'n defnyddio eich calon, eich ysgyfaint a'ch cyhyrau. Efallai y bydd angen i chi anadlu yn amlach ac efallai y bydd eich calon yn cyflymu a'ch pwysedd gwaed

yn codi am 'chydig. Mae hyn yr un fath i bawb - maent yn mynd yn ôl i'w lefelau arferol yn sydyn, felly peidiwch â phoeni os ddigwyddith hyn. Mae'r egni rydych chi'n ei ddefnyddio wrth gael orgasm yn debyg i'r egni sydd ei angen i ddringo'r grisiau neu gerdded yn gyflym.

Cofiwch – mae amryw o ffyrdd i chi fod yn agos at eich partner sy'n llai o straen yn gorfforol, gan gynnwys gafael am eich gilydd a chyffwrdd.

Cofiwch mai mynd yn hŷn, yn hytrach na'r cyflwr ar eich ysgyfaint, yw'r rheswm am rai newidiadau yn eich bywyd rhywiol. Wrth i chi fynd yn hŷn, mae'n naturiol iddi gymryd mwy o amser i gael codiad ac orgasm.

Dewis amser da i gael rhyw

Ceisiwch gael rhyw pan fyddwch chi wedi ymlacio ac yn anadlu'n gyfforddus. Mwyaf thebyg, dyma'r amser pan fydd eich meddyginiaeth yn gweithio'n fwyaf effeithiol, a phan fydd lefel eich egni ar ei uchaf.

Os ydych chi'n teimlo dan straen, neu wedi blino, gallai cael rhyw wneud y teimladau hyn yn waeth. Cynlluniwch o flaen llaw os allwch chi - ond, peidiwch â newid beth rydych chi'n arfer ei wneud os yw hyn yn rhoi straen arnoch chi neu eich partner.

Gofalwch eich bod yn teimlo'n gyfforddus ac yn braf:

- ceisiwch osgoi rhywle lle rydych chi'n rhy oer neu'n rhy boeth
- arhoswch am ddwy awr ar ôl bwyta pryd trwm – efallai bydd mwy o straen ar eich anadlu ar stumog lawn a chithau'n teimlo'n llawn dop.
- Ceisiwch osgoi alcohol. Gall yfed effeithio ar eich perfformiad rhywiol a'i gwneud hi'n anoddach i ddynion gael codiad.

Dewis lle da i gael rhyw

Weithiau, gall yr amgylchedd effeithio ar eich anadlu, felly ceisiwch osgoi pethau all achosi i chi golli eich anadl. Efallai y byddwch eisiau osgoi llwch, mwg neu bersawrau cryf, er enghraifft. Cymrwch olwg ar **ein gwbybodaeth am ansawdd aer tu mewn (blf.org.uk/support-for-you/indoor-air-pollution/causes)** i ddod i wybod rhagor.

Cadw rheolaeth ar eich symptomau

Efallai y gwelwch bod eich peswch yn amharu ar ryw. Os mai dyma'r achos, gofalwch eich bod yn siarad efo eich meddyg teulu i geisio mynd at wraidd y peswch. Efallai mai angen **clirio eich brest (blf.org.uk/support-for-you/bronchiectasis/treatment)** i gael gwared ar sbwtwm yn fwy effeithiol sydd angen. Ceisiwch glirio eich brest 2 i 3 gwaith y diwrnod. Fel hyn, efallai na fydd angen i chi boeni am glirio eich brest cyn cael rhyw.

Os ydych chi'n defnyddio anadlydd i agor eich llwybrau anadlu, sef broncoledydd, beth am gymryd un neu ddau bwff cyn dechrau ar weithgarwch rhywiol. Gall hyn eich helpu chi rhag mynd yn fyr eich gwynt, a rhag i'ch brest wichian wrth gael rhyw. Cadwch yr anadlydd wrth law, rhag ofn bydd angen i chi ei ddefnyddio eto.

Arbrofi efo safleoedd rhywiol

Mae agosatrwydd yn rhoi pleser ac mae'n ffordd o ymlacio. Mae rhyw yn golygu cael mwynhad a hwyl hefyd, felly bydd cael synnwyr digrifwch a gallu chwerthin efo eich partner yn helpu. Mae'n bwysig siarad am unrhyw drafferthion sydd gennych chi, neu eich partner. Byddwch yn barod i roi cynnig ar ffyrdd gwahanol i ddangos cariad, a dweud wrth eich gilydd beth sy'n teimlo'n dda!

Rhowch gynnig ar wahanol safleoedd i weld pa rai sy'n gweithio orau i chi a'ch partner. Ceisiwch osgoi safleoedd sy'n rhoi pwysau ar y frest. Gallech hefyd roi cynnig ar ddefnyddio clustogau i'ch gwneud chi mor gyfforddus â phosibl. Gall safleoedd sy'n defnyddio llai o egni hefyd fod yn fwy cyfforddus. Dyma ein hawgrymiadau i gyplau heterorywiol a chyplau o'r un rhyw:

Rhowch gynnig ar y ddau bartner ar eu hochr, y naill ai yn wynebu ei gilydd neu efo'r naill bartner tu ôl i'r llall.



Os oes well gennych chi un partner ar y top, efallai byddai'n well i'r partner sydd â'r cyflwr ar yr ysgyfaint fod ar y gwaelod, oherwydd nad oes angen gwneud cymaint. Mae'n bwysig bod y sawl sydd ar y top ddim yn pwysu i lawr ar frest y partner. Mae'n bwysig nad yw'r person sydd ar y top yn pwysu lawr ar frest y partner.



Beth am i un partner benlinio ar y llawr, yn plygu efo'r frest yn gorffwys ar y gwely.



Efallai byddai'n gyfforddus i un partner eistedd ar ymyl y gwely efo'u traed ar y llawr, a'r llall yn penlinio ar y llawr i wynebu.



Cofiwch fod gafael am eich gilydd, cusanu a chofleidio hefyd yn ffordd foddhaus o ddangos cariad a serch, sy'n gofyn am lai o egni.



Cymrwch seibiant

Os byddwch chi'n dechrau teimlo'n fyr eich gwynt, ceisiwch arafu neu gymryd seibiant. Gallech geisio cymryd seibiant yn aml, newid lle, neu gymryd tro efo gweithgarwch rhywiol. Gallwch dal i afael am eich gilydd yn ystod y seibiant.

Os byddwch chi'n fyr iawn eich gwynt wrth gael rhyw, cymrwch seibiant i anadlu'n araf ac yn ddwfn. Bydd y rhain yn helpu chi ymlacio.

Siaradwch efo eich meddyg teulu am sut mae diffyg anadl yn effeithio arnoch chi

Gall cyflwr hirdymor ar yr ysgyfaint effeithio ar unrhyw berthynas. Gall wneud i chi deimlo'n flinedig, yn bryderus neu'n isel. Efallai y byddwch yn poeni am fod yn rhy fyr eich gwynt, neu angen pesychu sbwtwm.

Gall eich meddyg, nyrs neu ffisiotherapydd eich helpu chi reoli hyn. Gallwch deimlo embaras, ond maent wedi clywed hyn i gyd o'r blaen! Gall fod yn haws roi eich cwestiynau ar bapur o flaen llaw, fel:

- "Pam bod fy niffyg anadl yn effeithio ar fy agostarwydd efo fy mhartner. Beth alla' i wneud i atal hyn?"
- "Oes gennych chi unrhyw awgrymiadau ar dechnegau anadlu y galla' i eu defnyddio i reoli fy niffyg anadl? Yn enwedig rhai i'w defnyddio yn yr ystafell wely?"
- "Cyn gynted ag yr ydw i'n gorwedd, 'dw i'n dechrau pesychu. Mae hyn yn niwsans. Allwch chi awgrymu beth alla' i wneud i atal hyn?"

Rheoli gwlychu (*incontinence*)

Os ydych chi methu rheoli gwlychu, mae'n syniad da siarad efo eich meddyg teulu i gael ffordd o'i reoli'n effeithiol. Darllenwch fwy am **anymataliaeth wrinol** (www.nhs.uk/conditions/urinary-incontinence).

A fydd fy meddyginiaethau yn effeithio ar fy mywyd rhywiol?

Gall rhai meddyginiaethau leihau eich awydd am ryw, neu eich gallu i gael rhyw. Mae'r rhain yn cynnwys tabledi gwrthiselder. Os yw hyn yn broblem i chi, gofynnwch am gyngor gan eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Siaradwch efo eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os ydych chi'n ystyried cymryd Viagra neu unrhyw gyffur arall i drin trafferthion cael codiad.

Mae defnyddio anadlydd steroid neu gymryd steroidau drwy nebiwleiddiwr, yn gallu achosi lllindag y geg (oral thrush), sef math o haint yn y geg. Gallai hyn wneud i chi deimlo'n llai awyddus i gael rhyw neu i fod yn agos at eich partner. Siaradwch efo'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os ydych chi'n cael dipyn o heintiau'r lllindag.

Mae rhai meddyginiaethau, fel gwrthfotigau, hefyd yn gallu cynyddu'r risg o lindag yr organau rhyw. Mae'n bwysig gofalu bod heintiau'r lllindag yn cael eu trin yn iawn, a'ch bod yn osgoi cael rhyw nes bydd yr haint wedi mynd.

Mae'n berffaith ddiogel cael rhyw wrth ddefnyddio ocsigen. Mae rhai pobl yn gweld bod defnyddio ocsigen yn gwella stamina. Os ydych chi ar ocsigen, gallwch ei ddefnyddio yn ystod gweithgarwch rhywiol. Os ydych chi'n defnyddio ocsigen ar lefel wahanol i wneud gweithgarwch, gofalgwch eich bod chi'n defnyddio'r lefel hon o ocsigen.

Cymorth anadlu anfewnwthiol (*non-invasive ventilation*)

Mae pobl sy'n defnyddio cymorth anadlu anfewnwthiol (NIV) dros nos i'w helpu i anadlu yn gweld ei fod yn effeithio ar eu gweithgarwch rhywiol. Ond, mae'n berffaith ddiogel cael rhyw a bod yn agos at rywun tra rydych chi'n defnyddio'r math hwn o gymorth. Felly, gallwch ddefnyddio eich cymorth anadlu os yw hyn yn siwtio chi a'ch partner.

Cysylltwch â ni er mwyn darganfod cymorth yn agos i chi.

Llinell gymorth: 03000 030 555

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb-5yh

Ni fydd galw ein llinell gymorth fyth yn costio mwy na galwad lleol ac mae'r galwad fel arfer yn rhad ac am ddim, hyd yn oed ar ffôn symudol.

helpline@blf.org.uk

blf.org.uk

Cod: FL22 **Fersiwn:** 4

blf.org.uk/sex

Adolygiad diwethaf: Mawrth 2020

Adolygiad nesaf: Mawrth 2023

Rydym ni'n gwerthfawrogi adborth ar ein gwybodaeth. Er mwyn mynegi eich barn, ac am y fersiwn diweddaraf o'r wybodaeth hon a chyfeirnodau, galwch y llinell gymorth neu ymwelwch â blf.org.uk