¿Un token siempre tiene la misma longitud?

¿Despues de hacer una petición POST el servidor crea un token, lo devuelve y luego se vuelve a enviar al servidor con el resto de información para verificar que todo es correcto?

¿Qué son las sesiones?

¿El secreto es siempre una cadena de texto?¿Qué se hace con este secreto en el token?